La Mandorla

fogli elettronici di medicina tradizionale e non convenzionale

ANNO XVII – N. 64 – Marzo 2013

INDICE

Editoriale

"Battiamoci a mani nude, se non andremo in paradiso,
mano nella mano ci accoglierà l'inferno"
William Shakespeare

"La felicità, la grande signora delle cerimonie nella danza della vita,
ci incita attraverso tutti i suoi labirinti e i suoi meandri,
ma non conduce nessuno di noi per la stessa via"
Charles Caleb Colton

"Il linguaggio è un labirinto di strade, vieni da una parte e ti sai orientare, giungi allo
stesso punto da un'altra parte e non ti raccapezzi più"
Ludwig Joseph Johann Wittgenstein

"La vita è un labirinto in cui svoltiamo nella direzione sbagliata
prima ancora di aver imparato a camminare"
Cyril Vernon Connolly

"Nella sfera dell'invisibile, dell'intangibile,
Sopra deserti, vuoto e soledade,
vola e aleggia lo spirito impassibile"
Antero de Quental

"Occorre vivere di sentimenti, per non far disperdere l'esistenza
nel labirinto della ragione"
Italo Nostromo

Da molto tempo, da più parti e con vari mezzi, ci viene rimproverata una eccessiva complessità del sito, da molti considerato un Moloch pieno di informazione che, infine, crea nel lettore la stessa angoscia di un intricato labirinto. Ci chiedono in molti, pertanto, di semplificarne i contenuti e rendere più lineare i percorsi, per avere una attinenza più stretta con il cybernauta, non abituato a bivi e diramazioni e, pertanto, a intricate scelte. Il fatto è che la nostra è una mentalità complessa (ma speriamo non complicata), costruita sulla convinzione che ogni singola idea può essere tanto ragionevole quanto il suo contrario, una mentalità dedalica, che vuole riflettersi nella struttura "intricata" del sito. E allora, per far capire, una volta per tutte, il perché della nostra scelta, "contorta come cavatappi" (direbbe Auden[1], ma proprio come un cavatappi, con una ritmo a spirale che non è mai sullo stesso piano), vogliamo qui ragionale sul labirinto e sul suo significato più profondo. Dedalo e labirinto: enigmatici simboli che, nel corso dei secoli, furono impiegati in diversi modi ed evocano delle immagini molto differenti. Questi due termini sono spesso usati con lo stesso significato. Il labirinto, sino al momento in cui viene riconosciuto l'unico cammino che conduce al centro, somiglia molto a un dedalo; esso presenta una rete di tortuosità sorprendenti, apparentemente senza scopo, se non si capisce chiaramente che tutto ciò porta a un determinato fine. Nel labirinto, contrariamente al dedalo, il cammino termina al centro. In un dedalo vi sono molti itinerari praticabili: i bivi insidiosi e le vie senza uscita non consentono una chiara visione del percorso, ci si smarrisce facilmente. Nell'Antichità, la parola labirinto indicava una costruzione con un solo ingresso e con una pianta così complessa che, all'interno di essa, i profani potevano soltanto perdersi. All'epoca dei Rinascimento si aggiunse la nozione di "dedalo". Secondo Erodoto, fu il faraone Amenemhet (1842-1797 a.C.) che costruì, come tomba, il labirinto egiziano ai piedi della piramide di Hawara. I custodi raccontarono allo storico greco, durante la sua visita, che nella tomba si trovavano dodici faraoni e un gran numero di coccodrilli sacri; gli fu, però, vietato l'accesso. Più tardi, altri visitatori considerarono questo insieme - di circa trecento metri per duecentocinquanta - come una delle sette meraviglie del mondo. Attualmente ne restano soltanto poche colonne. L'archeologo inglese Flinders Petrie cercò, nel 1888, di liberare dalla sabbia queste costruzioni per scoprire come i saccheggiatori della tomba avessero potuto, qualche migliaio di anni prima, raggiungere il loro scopo attraverso la rete di corridoi e di passaggi. Secondo lui dovevano possedere una mappa. La sua ricostruzione del labirinto non riproduce, però, la forma conosciuta del labirinto dei Misteri. Lo storico tedesco Athanasius Kircher (1602-1680) fece un magnifico disegno seguendo la ben nota leggenda. Ma tutti questi tentativi non fanno altro che trasporre sulla carta la fantasia personale di ognuno. Stando alle descrizioni stilate dai diversi storici, dopo l'avvento dell'era cristiana, si tratta di un enorme complesso che suscita molte domande e dà poche risposte. Complesso ed antico è quindi il Labirinto: complesso a partire dall'incertezza dell'etimo che lo fa risalire al greco che attiene alla radice *LAF*, che indica le caverne che si diramano in varie direzioni. Antico perchè precedente alla stessa civiltà Minoico-Cretese, già presente nella cultura Egizia, riferendosi ai *roperoh'huc*[2]: fabbricati artificiali con curve e

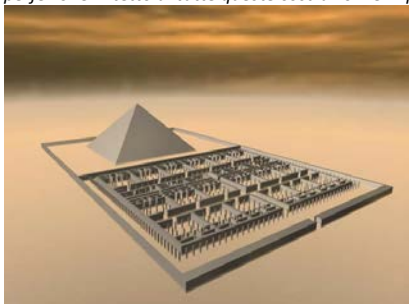
---

[1] Wystan Hugh Auden, in *Letters from Iceland*, 1937.

[2] Sembra che il labirinto di Cnosso ebbe come modello quello del tempio del faraone Amenemhat III presso El Fayum, di cui ci parla Erodono, ne *La Storia* (libro III):

giravolte ed ingannevoli intrecci di vie e di rami, ove l'uomo (e la sua mente) si intrica, s'imbroglia, si avviluppa, in un percorso smarrente di irrisolti andirivieni[3]. Simbolo alchemico per eccellenza, il labirinto è la forma concreta che ricorda all'uomo che è solo sapendo superare gli incroci e trovare le svolte, che si esce dalle prove della vita. Il labirinto è il luogo d'incontro fra tanathos ed eros, che sperimenta Teseo, diviso fra Minotauro ed Arianna (poi smemorata), l'incrocio, ancora, in cui Edipo, in fuga (inutile) dal proprio destino, incontra il padre Laio e prepara un futuro già designato. Per questo Borges scrive "*un fuggiasco non ha bisogno di un labirinto, non ha bisogno di trovarsi un labirinto per nascondervi, perché il mondo è già un labirinto*"[4]. Il labirinto è un archetipo. Questo mitologema subliminale, che ricorda con i suoi percorsi spesso sinuosi e suscettibili di produrre smarrimento, il grembo, le viscere, la grande madre Terra[5], la morte e contemporaneamente la vita, la resurrezione, il rinascere o la possibilità di rigenerarsi. Esso è un messaggio dell'uomo per l'uomo, valido come "istruzioni per l'uso" per chiunque percorra la via dell'iniziazione, della ricerca del luminoso interiore o di ciò che possa corporificare lo spirito e spiritualizzare il corpo. Ciò è vero, per lo meno, qualora si riesca ad afferrare il senso più alto e inaccessibile, nonché occulto del labirinto (e di ogni altro simbolo degno di questo nome, che serva cioè a "unire"). Per chi si accontenta invece di

---

"*Ed io ho visto; è superiore a qualsiasi cosa si possa dire in merito; già le piramidi sono al di sopra di ogni possibile descrizione, ma il Labirinto vince il confronto anche con le piramidi. Vi sono infatti dodici cortili coperti, che hanno porte opposte tra loro e sono: sei rivolti verso nord e sei verso sud, contigui. Lo stesso muro li chiude tutt'intorno dall'esterno. Vi sono stanze in doppio ordine. Quelle a livello del suolo che ho visitato, attraversato e quelle sottosuolo, 3000 in numero, 1500 per ciascun ordine. Le stanze del piano superiore le ho viste io stesso e ne parlo quindi per averle visitate; invece quelle sotterranee non posso parlarne che per informazioni ricevute dato che mi è stata assolutamente vietata la visita, asserendo che c'erano solo le tombe dei re costruttori di questo Labirinto e i coccodrilli sacri. Accanto all'angolo del Labirinto vi è una piramide alta quaranta orge sulla quale vi sono scolpiti animali di grandi dimensioni. Vi si accede da una strada sotterranea. Al centro del lago si elevano due piramidi. Ognuna si erge per circa 50 orge e la parte sotto le acque conta altrettanto. Sopra le piramidi si trova una statua colossale di pietra che siede in trono. Il soffitto dei locali è di pietra come le pareti piene di figure scolpite, mentre ogni cortile è circondato da colonne di pietre bianche connesse fra loro alla perfezione. Il tetto di tutte queste costruzioni è in pietra e così pure i muri ricoperti da iscrizioni*".

Ricostruzione con "computer-grafica" del Labirinto di Amenemhat III, da: http://mystero.forumcommunity.net/?t=20790454. L'archeologo Flinders Petrie scoprì la sua ubicazione nel 1888 e dedusse che la sua circonferenza doveva avere un diametro non inferiore ad un chilometro.

[3] E' l'idea centrale del romanzo sugli ultimi anni di Simón Bolívar *Il generale nel suo labirinto*, scritto da Gabriel Maria Marquèz e pubblicato da noi nel 1989. Il racconto di Marquèz si sofferma sulle sconfitte di un sogno, sull'ingabbiamento di un uomo in un "labirinto" senza uscita fatto solo di stanchezza e ricordi. Un libro ipnotico, febbricitante, disgregante: un "labirinto" di sensazioni in cui perdersi per poi ritrovarsi.

[4] L'eco della "spelonca labirintica" compare nell'*Aleph* di Borges. A Buenos Aires la grotta è sostituita dalla cantina umida e buia di Carlos Argentino Daneri. Ma in questo ambiente, così quotidiano, l'incontro con l'ineffabile si ripete in un'atmosfera di mistico e terribile incanto. Così sulle umide sponde del Rio de la Plata, in un anonimo quartiere di periferia, si ripete l'illuminazione della caverna e del labirinto, dove futuro e passato, morte e resurrezione, s'incontrano in un eterno sogno di saggezza.

[5]

Simbolo labirinto degli indiano Hopi, raffigurante ma madre Terra. Da: http://mystero.forumcommunity.net/?t=20790454.

un'indagine superficiale, il mitico manufatto attribuito all'ingegnoso Dedalo[6] può dischiudere un mirabile mondo di eroi e di dèi antichi e moderni. Ma, nel senso profondo, rituale e sacro, il labirinto è il percorso dell'uomo alla ricerca di sé e che sfida il fato, gli dei indifferenti, l'Ananche[7] minacciosa. Per questo il suo nome fa anche riferimento a *labrys,*: l'ascia bipenne di pietra venerata a Cnosso come attributo di Zeus Ideo, riprodotta nella favolosa reggia di Minosse dalla pianta assai complessa, di vastissime proporzioni e che, perciò, si pensa venisse chiamata "Palazzo della *Labrys*"[8]. Il labirinto è molto più del VITRIOL (*Visita Interiora Terrae Rectificandoque Invenies Occultum Lapidem*[9]): è un percorso salvifico e mortale entro se se stessi, i propri mostri meta-umani o animali, alla ricerca di un "cielo superiore", di una risposta autentica alla più autentica delle domande: perché la vita? Per questo vi sono labirinti stellari e labirinti nella psiche dell'uomo; labirinti nel cuore della materia e labirinti musicali; labirinti di terra, di pietra, di foglie e labirinti spirituali. Il labirinto è fuori e dentro ogni uomo, è un enigma che nasconde ma non occulta, una prova ed un tempio. Il labirinto è una caverna da cui è difficile uscire, un luogo da percorrere come rito di passaggio. Esso è la discesa nelle viscere della terra, che accenna ad un processo iniziatico indispensabile per forgiare un nuovo individuo. Si tratta, come afferma Eliade, di un "regressum ad uterum"[10], di un ritorno all'indifferenziato, a

---

[6] Che, volando con le sue ali di cera, fuggì dalla Creta di Minosse e venne a rifugiarsi nella reggia di re Cocalo a Camico (S. Angelo Muxaro), in Sicilia. Ma Minosse voleva riprendersi Dedalo, e così sbarcò in Sicilia con lo scopo di distruggere Camico e riportarsi il geniale costruttore indietro. L'assedio durò cinque anni, ma fu inutile: la città resistette e lo stesso re perse la via (perdersi nel labirinto è smarrire la propria vita, che più non si guadagna). La sua flotta fu distrutta da una tempesta e così i soldati cretesi rimasero in Sicilia dove e fondarono Heraclea Minoa (o [illegible]), con pianta "labirintica".

[7] Nella mitologia greca, Ananke (o Ananche) era la personificazione del destino, della necessità inalterabile e del fato. Nella mitologia romana, venne chiamata Necessitas ("necessità") ma rimase sempre un'allegoria poetica priva di un vero culto. Qualche volta è stata identificata con Dike, la giustizia e come opposto aveva Tyche, la fortuna. A Corinto condivideva un tempio con Bia la violenza. I poeti sono concordi nel descriverla come un essere inflessibile e duro, contro cui l'uomo degno di questo nome, lotta disperatamente.

[8]

Raffigurazione di *labrys* su una pittura rupestre del X secolo a.C., conservata al Britsh Museum. Da: http://images.google.it/imgres?imgurl=http://www.geocities.com/egfroth1/Labrys4a.jpg&imgrefurl=http://www.geocities.com/egfroth1/Labrys.html%3F1035146841890&h=392&w=625&sz=71&hl=it&start=5&um=1&usg=__p1cyaAw7dGcYsHnCYe6bSsMtyKQ=&tbnid=-UBqXftNtiTfdM:&tbnh=85&tbnw=136&prev=/images%3Fq%3DLabrys%26um%3D1%26hl%3Dit%26sa%3DN.

[9] Prima delle formule alchemiche tramandate in occidente, il cui significato esoterico è una meditazione guidata, che dà il significato nascosto di *Meditational* della pietra dei filosofi, il labirinto entro noi stessi. La messa a terra non dolorosa delle energie e delle emozioni negative è il segreto della pietra dei filosofi descritta dalla frase Alchemical antica, "vuota le ultime scorie del vostro Vitriol" di dove il Vitriol è usato nel senso di: "rabbi", che è rappresentante di tutte le emozioni negative per rimuovere completamente tutti i rabbia, timore e depressione. Vitriol in latini significa "acido" e l'acronimo è anche l'acido che può dissolvere tutto il negativo. Se porti il negativo nel tuo "labirintico" viaggio, non puoi incontrare altre che Minotauri o altri consimili mostri.

[10] Ossia del ritorno al grembo materno, che significa sia la morte che la rigenerazione dell'individuo e si ricollega al tema ambiguo della Grande Madre. I Purana Indù descrivono il ritorno dell'individuo nel grembo della Dea, "padrona di tutti i desideri e di tutte le gioie". Chi si immergeva nel grembo della dea e ne beveva gli umori entrando in comunione con lei, subiva una trasformazione alchemica e raggiungeva una condizione di immortalità. Anche per gli alchimisti del Rinascimento il regressum ad uterum è una metafora della padronanza del tempo e della conoscenza,

quella morte esoterica che dona la purezza originaria. La grotta del labirinto, come l'acqua, rappresenta un varco obbligato ed è, nello stesso tempo, regno delle tenebre ed "athanor"[11], recesso funerario e tempio. Non dice la leggenda che Minasse costrinse Dedalo alla costruzione del primo labirinto per rinchiudervi il frutto mostruoso dell'accoppiamento, da lui favorito, fra la moglie Pasifae[12] ed un toro? D'altra parte questi aspetti sono strettamente connessi fra loro, dato che la morte e la nascita non sono che due facce di uno stesso cambiamento di stato. Ancora, il binomio "caverna - labirinto" è rafforzato da altre considerazioni: il labirinto rappresenta un itinerario pericoloso e difficile, nei cui meandri è facile smarrirsi e nell'oscurità senza fine del quale si può nascondere un orrore inimmaginabile: il Minotauro. Il rapporto col viaggio e l'iniziazione risulta, perciò, immediato, come pure quello che associa le difficoltà del percorso con le prove rituali. L'opera di Dedalo è una sorta "iter perfectionis" e il suo andamento, spesso spiraliforme, evoca le danze sciamaniche; si pensi, ad esempio, a quella "della gru" nel mito di Teseo, i cui riflessi si avvertono in numerose liturgie magiche ed esoteriche anche orientali[13]. E' nota,

---

quindi un prerequisito essenziale per la conquista dell'immortalità. Il ritorno alla vita intrauterina sembra essere la via Regia al conseguimento della conoscenza perfetta: l'aurea Apprehensio dell'alchimia occidentale, lo jnana nei termini induisti e buddhisti, il sama rasa, e cioè il superamento della dualità sessuale nella non dualità, nei termini del tantrismo e dell'alchimia indiana.

[11] Athanor è il termine che in alchimia designa il forno il cui calore serve ad eseguire la digestione alchemica. Dal greco *thanatos* (morte), con "a" privativa, che conferisce alla parola caratteristiche di immortalità e resurrezione. Vedi: http://it.wikipedia.org/wiki/Athanor.

[12]

Jackson Pollack, Pasifae, dipinto del 1943. Figlia di Elio e di Perseide, Pasifae era una ninfa, sposa di Minasse, potente re di Creta, a cui diede otto figli (potenza simbolica dei numeri). Secondo la versione più comune del mito, Poseidone inviò a Minosse un bianchissimo toro affinché venisse sacrificato in suo nome. Il re di Creta però non obbedì al dio, ritenendo troppo bello quell'animale e ne sacrificò un altro: la vendetta di Poseidone non tardò ad arrivare. Infatti indusse in Pasifae una passione folle per l'animale e le fece desiderare ardentemente di congiungersi carnalmente con esso. Accecata dal desiderio, chiese aiuto a Dedalo, rifugiatosi a Creta per sfuggire a una condanna per omicidio, che le costruì una vacca di legno cava nella quale entrare per poter soddisfare la sua cieca voglia. Così Pasifae riuscì a congiungersi al toro, e dalla loro unione nacque il Minotauro, simbolo del mostruoso che matura in chi si lascia vincere dai propri istinti, dai più animaleschi desideri.

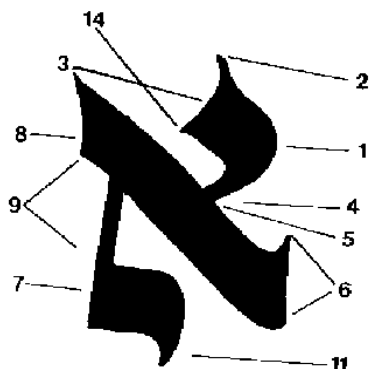
[13] Numerose sono le danze sacre che prevedono evoluzioni labirintiche, anche in Cina vi è il cosiddetto "passo di Yu" che, come quello di Teseo, fa sì che l'attore mimi un uccello. Anche in Occidente molte "danze sacre" sono chiamate "danze del labirinto". Tutte hanno un inizio (entrata), un percorso fatto di molteplici figure più volte ripetute e spesso non hanno una via di uscita se non quella di finire le danza in un momento preciso al termine della musica. Questo tipo di danze compare infatti in luoghi (e con una ampissima diffusione) e tempi diversissimi tra di loro.. Alcuni studiosi ritengono che si tratti di un "percorso rituale" a scopo "magico mistico". Un esempio di luogo adibito a danze di questo tipo, a forma di labirinto, si trova ancora oggi a a St. Agnes, isole di Scilly, in Inghlterra. Vedi: http://ontanomagico.altervista.org/archeodanza.htm .

inoltre, l’associazione, sottolineata da Guenon, fra la caverna e cuore, visti come centri dai quali s’irraggia la vita. Ergo la caverna rientra nella categoria dei simboli assiali, tanto da sovrapporsi alla montagna sacra che la contiene. Il simbolo che raffigura il binomio montagna - caverna è un triangolo, che ingloba un’identica figura geometrica, ma di dimensioni inferiori e col vertice rivolto verso il basso. Tale immagine riporta sia al "Sigillo di Salomone" che al centro del mondo; per questo la spelonca iniziatica è ad immagine dell’universo: il pavimento corrisponde alla terra, la volta al cielo, mentre i quattro elementi la costituiscono e se in alto vi fosse un’apertura, questa rappresenterebbe "l’occhio della volta cosmica", "la porta del Sole”. Il labirinto-caverna è quindi il luogo di passaggio dalle tenebre alla luce. L’alpeh, la prima lettera dell’alfabeto fenicio, assume, nella cultura ebraica[14], il senso di Uno e di Dio e la sua forma (א) evoca la grotta, il labirinto, il doppio percorso in alto o in basso[15]. Tutto questo richiama le cerimonie di varie tribù indiane d’America come la Danza del Sole, la Caverna del Sudore o lo Yuwipi[16]. La forma, poi, del labirinto

---

Da: http://ontanomagico.altervista.org/archeodanza_file/image005.jpg.

[14] Fra i princìpi che regolano la lingua ebraica il valore simbolico, attribuito dalla tradizione alle lettere dell'alfabeto, è una delle chiavi essenziali per una penetrazione spirituale delle Scritture. Ogni lettera possiede la propria energia significante, e la sua presenza in un nome, in un testo sacro non è mai arbitraria. In questo senso ogni lettera diventa "strada di vita", via di fertile ricerca per un'evoluzione interiore verso la maturità.

[15] Ulteriori interpretazioni simboliche si basano su altre analisi. Graficamente l'aleph (nella sua grafia odierna, diversa da quella antica) si può immaginare formato da due Yod connessi da un Vav. Nel sistema numerico ebraico ogni Yod vale 10 e ogni Vav vale 6. Dalla somma totale si ottiene il numero 26, che è pari alla somma dei valori numerici delle lettere che compongono il nome divino, YHWH; infatti la Yod come precedentemente detto vale 10 più due He del valore di 5 e il Vav con valore di 6 (10+5+6+5 = 26). Troppo sacro per chiunque, esso potrà essere pronunciato da chi percorre il proprio labirinto.

Valori numerici dell’Aleph, da: http://www.geocities.com/Athens/9587/alephbig.gif.

[16] Si tratta della versione moderna di un antico e diffuso rituale degli Oglala Sioux, in cui uno sciamano viene legato e, al buio, chiama gli spiriti perchè vengano a liberarlo. Questo rituale è strettamente connesso a due altre cerimonie: la ricerca di visione e la capanna di sudore (simile all’immersione nelle grotte). Le origini dello Yuwipi sembrano risalire a Horn Chips, la guida spirituale di Cavallo Pazzo.

ricorre, fin dai tempi più antichi, in tutte le culture e a tutte le latitudini[17], assumendo funzioni e significati spesso assai disparati. Vi sono labirinti mitici (la vicenda di Teseo, Arianna e Minosse, ovviamente, ma anche l'immagine della caverna, emblematica soglia di accesso al mondo infero e ai suoi temibili custodi[18]), scientifici (la doppia elica del DNA o l'enigmatica ripetitività dei frattali[19]), architettonici (il labirinto sul pavimento della cattedrale di Chartres[20] e di altri edifici medievali[21]), pittorici (le

---

[17]
Simbolo di labirinto ritrovato su un frammento di roccia (o oraibi) in Arizona. Da: http://mystero.forumcommunity.net/?t=20790454.

[18] La caverna, era per gli antichi una metafora del mondo (ed in particolare del centro del mondo, come è ben evidenziato ne "I simboli della scienza sacra" di Renè Guenon). A secondo del luogo la caverna può condurre in alto o in basso, verso le forze ctoniche della terra o verso il luminoso cielo. Abbiamo quindi, nella caverna, un asse verticale, ascensionale o discensionale, ibn rapporto alle nostre scelte. In caso di scelte ascensionali la caverna è una metafora della salita dalla materialità delle cose terrene all'Assoluto della vita celeste, della comunione con Dio. In caso contrario ci si indirizza in senso opposto, verso gli inferi, popolato dai mostri della materialità e deell'istinto.

[19] Assunti come marchio del mondo dai puristi euclidei ed oggi ripresi, da molti giovani artisti, come esplorazione del nostro subconscio. Vedi: http://www.giannidanna.com/stampa.htm.

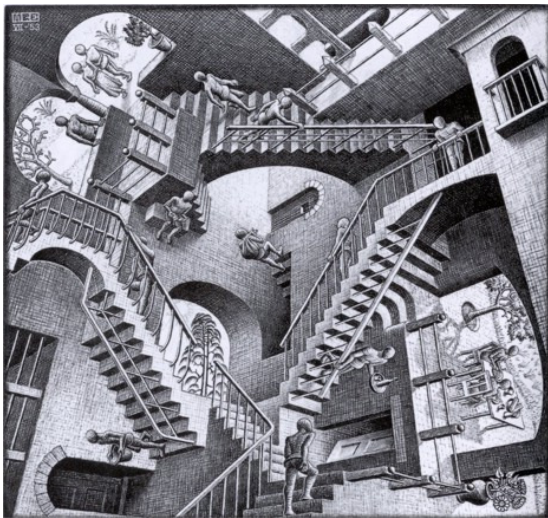
[20] Tra le diverse e più famose raffigurazioni di labirinti, vi è certo quella sul mosaico pavimentare della cattedrale di Chartres, splendido esempio di stile gotico francese. Come tutte le maggiori cattedrali racchiude un universo di significati simbolici, autentico omaggio dei Filosofi al Grande Architetto, sapientemente dimostrato dall'utilizzo delle proporzioni, dalla ripetizione della sezione aurea pitagorica (1,6180339…) in ogni sua forma e costruzione e dall'importante utilizzo della luce. Il labirinto, composto di pietre di opposto colore, bianco e nero, rappresenta il dualismo, la conflittualità della natura umana, la lotta tra gli opposti principi, maschile/femminile, sole/luna, ed ha qui lo stesso significato del pavimento a scacchi delle logge massoniche. Le pietre bianche sono 365, quelle nere 273, ed i rispettivi numeri fanno riferimento al calendario solare e lunare (i giorni dei 13 mesi dell'anno lunare sono 27,3; e 27 giorni sono anche quelli del ciclo femminile).Il diametro è di dodici metri ed il percorso al suo interno è di duecento, le sue proporzioni sono le stesse del rosone centrale del lato occidentale.

[21] Altri labirinti sono ad Amiens, nel duomo di Lucca, Pavia, Cremona, ad insegnarci come la vita dell'uomo debba essere necessariamente tortuosa, affinché dalle sofferenze si possa imparare ed evolvere, di piano in piano, sino a quando un giorno raggiungeremo la Vetta dell'Assoluto, e finalmente, raggiunto il Centro troveremo la pace ed il riposo dal lungo cammino.

Labirinto a spirale nel Duomo di Lucca, da: http://mystero.forumcommunity.net/?t=20790454.

costruzioni impossibili di Escher[22]), letterari (i labirinti intellettuali di Hölderlin[23], Rilke, Eliot, Borges), musicali (Bach e Webern[24], cultori di un'arte contrappuntistica labirintica). Tutti questi labirinti sono tenuti insieme da un filo sottile che è il solo in grado di condurci fino al centro del labirinto, laddove diventa possibile all'illuminazione interiore risplendere attraverso il simbolo e l'allegoria. E, per quanto attiene ai labirinti costruiti dall'uomo, la forma e la tipologia è la più varia e diversa: possono essere a una o più vie; bio-tridimensionali; geometrici (a pianta rettangolare, quadrata, circolare, spiraliforme, ecc.) o irregolari; con uno o più centri o senza centri. Queste e altre distinzioni sono dipese dai "modelli" cosmogonici utilizzati con maggiore o minore fantasia, dagli estri e dalle mode artistiche e dalla partecipazione sociale compatta o scarsa, finalizzata alla realizzazione di monumenti o di un semplice fregio sul verso di una moneta[25]. E tuttavia straordinaria la presenza di questo archetipo non solo nella cultura, nella civiltà e nella storia mediterranee, ma anche nelle più antiche società indo-europee e in quelle dell'America precolombiana. Si pensi ancora che i mandala hanno spesso forma labirintica, ma se è vera l'ipotesi che fa risalire questi disegni geometrici a sfondo sacrale ai *mudra,* cioè ai gesti e ai movimenti (per esempio quelli delle cerimonie rituali), lo stesso ragionamento può essere valido per il labirinto e i suoi meandri, da percorrere in processione nelle grandi feste stagionali (anche

---

[22]
Da: http://www.revista.criterio.nom.br/labirinto.jpg.

[23] Si pensi al suo romanzo *Iperione o l'eremita in Grecia*, che narra la formazione spirituale di un eroe. Il protagonista del romanzo è un giovane greco moderno, affascinato dall'ideale di bellezza e di armonia che sprigiona dalla cultura greca antica e al quale è stato educato da Adamas. In Diotima, una fanciulla greca nata in una piccola isola dell'Egeo, egli ritrova incarnata quella perfezione e se ne innamora perdutamente. Ma a sottrarlo al vagheggiamento ideale della Grecia antica e ai legami d'amore interviene l'amico Alabanda, che lo spinge a combattere per la liberazione della Grecia dall'oppressione dei Turchi. L'impresa fallisce e Iperione, pur salvandosi, rimane ferito. Diotima, che lo crede morto, si spegne lentamente, consunta dal dolore. A Iperione, ridotto in solitudine, non rimane che pascersi del suo stesso dolore fino a giungere, grazie anche al ricordo di Diotima e degli ammonimenti di Alabanda, a ritrovare se stesso perdendosi nel Tutto, nel quale l'uomo supera la sua finitezza e attinge l'infinito. Ma l'idea dell'Uno-Tutto, che è uno dei temi di fondo dell'intero romanzo, è espressamente celebrata fin dalle prime pagine dell'opera: "*Essere uno col tutto, questa è la vita degli dèi, è il cielo dell'uomo! Essere uno con tutto ciò che vive, tornare, in un beato divino oblìo di sé, nel tutto della natura, questo è il vertice dei pensieri e delle gioie, questa è la sacra vetta del monte, la sede dell'eterna quiete, ove il meriggio perde la sua afa e il tuono la sua voce, e il mare infuriato assomiglia all'ondeggiare d'un campo di spighe.*"

[24] Il più poetico esponente del serialismo e del serialismo integrale. Vedi: http://it.wikipedia.org/wiki/Anton_Webern.

[25]
Simbolo de labirinto su monete cretesi. Da: http://mystero.forumcommunity.net/?t=20790454.

danzando, imitando il passo delle gru[26]) e nel riti di passaggio. Fino a pochi anni fa era facile vedere ancora disegnati labirinti semplici nel cortili e nelle piazze di ogni paese per il gioco dei bambini chiamato "mondo", per il quale si usa una pietra piatta e un'andatura saltellante, su un piede solo. Lo scopo di questo e degli altri labirinti è sempre lo stesso: chiarire che chi attraversa il labirinto, deve passare per gli intrichi e gli inganni dell'oscurità per vincere la morte: così come gli Ebrei fecero per 'sette' giorni girando attorno alle mura di Gerico; così come gli Achei, prima di loro, che assediarono Troia per "sette" anni e ancora sette sono i "centri spirituali" (chackra) della tradizione indiana, che rappresentano, nel corpo, il pellegrinaggio da compiere per ricordarci che non siamo solo il corpo, la mente, l'intelletto, i desideri; ma tutto questo ed altro ancora[27]. Così la caverna ed il labirinto sono i simboli che demarcano e segnano più di altri i grandi cammini dei pellegrini, a ribadire che il pellegrinaggio è un viaggio dell'anima ed il pellegrino un uomo alla difficile ricerca del senso della vita. Il pellegrinaggio della nostra farma nella vita, secondo i taoisti antichi in Cina, pecorre "sette passaggi" a spirale (labirintica) e lo stesso Cielo, da cui proveniamo, si compone di 28 costellazioni divise in 4 aree con "sette Xiu"[28]. I rigiri delle viscere e le linee tracciate sul fegato (nei labirinti Egizi), sono uno specchio microcosmico del corso delle costellazioni celesti. Tale corso cosmico fu riprodotto nella "danza", trasponendo nella categoria del tempo la rappresentazione spaziale. Lo spazio celeste delimitato da 4 stelle disposte diagonalmente in fila (*57*, *61*, *63*, *69 Virginis*), secondo le mappe cinesi in vigore sino al XVII secolo, è il "Cancello del Cielo" (Tien Mu), da raggiungere danzando con sapienza negli spazi siderali. Giace nelle profondità di

---

[26] Animale simbolo, in oriente e in occidente, dei "voli" fra la terra ed il cielo. La gru è una delle immagini più diffuse nelle decorazioni cinesi (e per influsso cinese-giapponese): è simbolo di immortalità perché creduta in antico dai cinesi il corriere degli immortali in cielo, assieme alle nuvole, a cui spesso è associata nelle decorazioni; le gru erano considerate anche coloro che trasportavano in Cielo le anime dei defunti. Per estensione, la gru che vola in cielo rappresenta una elevazione di status dell'uomo.

[27] Nella sequenza dei Chakra, si produce la storia evolutiva a partire dalla progressiva trasformazione della materia primordiale, la Kundalini (inconscio), fino ad arrivare, attraverso trasformazioni successive, al Simadhi (la coscienza pura). Con lo Yoga l'individuo può "discendere" nel profondo di sé, fino a scoprire l'energia ancestrale totipotente nascosta nelle sue viscere, racchiusa nel Chakra più basso, il Muladhara, e simbolizzata dalla Kundalini. Questa energia, riscoperta, va poi assimilata, trasformata e resa cosciente, progressivamente, per tappe successive e ben precise. In ogni Chakra si cela il simbolo di una di queste tappe evolutive. Vedi: http://www.geocities.com/guruananda/Chackra.html

[28] Nella Cina antica lo zodiaco venne diviso in quattro regioni, quattro simboli o quattro animali, con 7 Xiu in ognuna di esse.

tutto questo la rappresentazione misterica del grande alvo materno[29] e del labirinto in cui dovrà vagare l'uomo esposto all'impegno della vita. Così si comprende perché i labirinti sui pavimenti delle cattedrali francesi venivano chiamati *chemins de Jerusalem* ed erano percorsi in ginocchio dal fedeli a commemorazione del calvario. Il senso di tutto questo, tracciato nella pietra anche nella nostra Cattedrale Celestiniana[30] (autentico libro di pietra, eretto per coniugare l'uomo al mito e al Principio[31]), oggi sembra smarrito. Il mito viene riverniciato o restaurato perché si vuole che si trasformi, in funzione dei cambiamenti politici o religiosi da cui una *societas* trae *nomen, numen* e ragione di esistere; finché non sarà sopraffatta da

[29]

Da: http://martabreuning.menstyle.it/archive.php?eid=8. Un esempio di questo, con grande sapienza narrativa-visiva, ci è offerto da Caravaggio nella "Deposizione di Gesù". Osservando con attenzione è possibile "leggere" nelle figure femminili i tre stati di trasformazione della materia psichica (la donna che alza le braccia) in consapevolezza emotiva (la Maddalena piangente) e coscienza sensoriale di sintesi (la Vergine), ovvero i tre stati che corrispondono all'Opera al nero immaginata dall'Arte Alchemica. Al termine invece dell'Opera al rosso, indispensabile per trasformare la libido psichica (Gesù) in libido creativa e cognitiva (Cristo), l'adepto impara l'arte di "morire e rinascere" dalle illusioni psichiche che investono il mondo sociale, sentimentale e spirituale, e, dopo la Deposizione, rientra nell'utero della Madre (il sacro sepolcro). San Giovanni e Nicodemo si trovano infatti alle estremità del corpo di Cristo lungo una linea orizzontale che rimanda metaforicamente all'"orizzonte" contemplato dallo sguardo dominato dalle frequenze del "giallo" (percezione critica) e del "rosso e blu" (percezione intuitiva). Il tutto in uno sviluppo a spirale, che ricorda, appunto, il labirinto.

[30]

Il labirinto in S. Maria di Collemaggio (Aq). Da: http://www.ilcapoluogo.com/e107_images/newspost_images/labirinto-collemaggio.jpg.

[31] Per vincere e riuscire nell'Impresa la nostra fede ed il nostro proposito devono essere certi e altrettanto salda deve essere l'umiltà; rischieremmo altrimenti di fare come Icaro-Lucifero, le cui ali lo hanno portato ad alzarsi, ma le poco salde virtù e la superbia lo hanno condotto a nuova, rovinosa precipitazione.

un'altra società. Ma anche la società vincitrice tenderà ad autotramandarsi, inglobando e ritoccando a proprio vantaggio la storia e la mitologia dei vinti, fino a renderle contraddittorie e quasi incomprensibili. Il labirinto resta comunque nell'inconscio dove, per dirla con Zenone[32] "*sunt leones*". Ma questo è un altro, "labirintico" discorso[33]. , inerente una vsione velata di malinconia, anzi per essere più precisi, di "saudade", una melanconia leggera che evapora come un fiato, che contiene sia il vigoroso ottimismo di Hegel che il profondo pessimismo sulla natura individuale di Schopenhauer, che vibra come una sorta di Aleph preborghesiano, un'anima collettiva di tipo spinoziano, carica delle energie dell'universo secondo certe concezioni positiviste-elettriche di Antero de Quenta, uno dei più grandi poeti portoghesi di sempre, uomo tellurico quanto le sue Azzorre natali, materialista e socialista utopista, che durante i suoi studi di giurisprudenza a Coimbra dalle lettere di Michelet e Proudhon, era pervenuto allo studio dell'astronomia e delle geometrie, lasciandosi sedurre dall'ipotesi cosmogonica di Laplace e della concezione matematica e labirintica della spazio. Una sorta di Mu, che a pensarci bene non è del tutto estraneo a quel tipo di rapimento che introduce a questa ineffabile dimensione merdionale (tanto italiana, che spagnola, che lusitana), che vede in ogni luogo un labirinto e la propria terra come nutrita dai cadaveri degli avi, capaci di generare i veri cittadini di quella terra. In fondo il discorso che ho portato, in questo e in altri campi dei quali mi sono occupato, pur meno poetico di meno poetico di quello di Pascoli e Pascoaes e di Charles Maurras, mi ha permesso di starmene lontano dalle fascinazioni di un diritto di cittadinanza 'superiore', che, anche senza l'eugenetica, è alla base del fascismo più moderno, che fa ritenere l'intellettuale ed il pensatore essere superiore. Non lo è ma è comunque incarcerato dal sogno e dal mito ed in tal guisa si muove nei labirinti del suo cuore e della mente, come accade ad uno dei miti più importanti della letteratura portoghese, *O Desejado*, 'il Desiderato', cioè Don Sebastiano, che pare debba far ritorno in un mattino brumoso per riportare il Portogallo alla perduta grandezza. Don Sebastiano, ultimo discendente della dinastia Aviz, il 'Re-bambino' al quale Camões dedicò *I Lusiadi*, era stato educato severamente e religiosamente dallo zio, il cardinale Don Henrique, e un bel giorno decise di combattere i Mori, che peraltro erano già stati cacciati dalla penisola iberica molti anni prima e se ne stavano nel Nordafrica senza dare noia a nessuno. Animato da un esuberante misticismo e (a dire delle malelingue) incoraggiato dallo scaltro cugino Filippo II (gli storici seri hanno

[32] Il tempio dove sono custodite le verità è destinato ad essere inaccessibile, inconoscibile, irraggiungibile. Scopo della esistenza deve essere il coraggio nel cercar di capire quando le cose accadono, vivisezionando le perplessità e le riflessioni attraverso un sofferto canto affogato, gettandosi nel baratro, mettendosi in ascolto del rantolo fossile della creazione. Le occasioni del divenire, se perdute, mancate, dimenticate e sfregiate, divengono pulsazioni aritmiche e il futuro simbolicamente si trasforma in un labirinto, una tela di ragno in dove non esistono strade, ma voragini, iconducendo a manichee divergenze tra il bene e il male. Occorre superare tutto questo e portarsi su un piano superiore, capace di farci creare un'anima di energia, che tenti disperatamente di ricucire gli "strappi" d'un sogno imperfetto della perfezione. Percorre le vie del labirinto, in modo consapevole, ci consente di lavorare di bulino per modellare la forma del cuore, per arginare la memoria, per costruire il teatro dei sogni e accettare le immancabili metamorfosi, così come le potenziali estasi, declinate tra la luce e la tenebra, tra il sentiero della conoscenza e il pathos creato dalla clessidra. Il labirinto ci sprofanda nel baratro (dove "sono i leoni"), oppure ci trasporta nel "paradiso" ove ciascuno è come il primo uomo davanti alla prima aurora del mondo.

[33] La metafora, che vuol sottolineare la limitatezza della conoscenza, è portata alle estreme conseguenze nella "Repubblica" di Platone, dove l'immagine degli schiavi incatenati, la liberazione di alcuni di loro e le note vicende che ne seguono individuano i diversi stati dell'essere, esplicitano la teoria della conoscenza ed affrontano problemi pedagogici e politici. La suggestiva immagine ebbe un lungo seguito a cominciare da Aristotele che, nel dialogo "Sulla filosofia", avrebbe usato la parabola per contrapporre la mancanza di comprensione nel "quotidiano", con l'illuminata conoscenza del filosofo. Vi si rifecero, poi, Massimo di Tiro, Arnobio e Gregorio di Nissa adattandola alle necessità "politiche" delle loro convinzioni e del loro tempo.

appurato che Filippo non c'entrò un bel nulla), se ne partì col suo esercito (il fior fiore della nobiltà portoghese, con l'aggiunta di truppe mercenarie che gli erano costate il tesoro del regno) per l'ardita impresa. La partenza di questo tardo crociato mi ricorda il nostro Visconti Venosta, perché anche il prode Don Sebastiano mise l'elmo sulla testa, e lo fece mettere a tutto l'esercito. E non solo l'eImo. Nel deserto di Ksar el-Kebir, sotto un sole rovente, i soldati dell'esercito portoghese, ingabbiati nelle pesanti armature di ferro che li resero bolliti, furono sbaragliati in un battibaleno dalla cavalleria leggera dei Mori. Il cadavere di Don Sebastiano non fu mai ritrovato sul campo di battaglia, dove secondo la leggenda accanto ai soldati morti restarono migliaia di chitarre . Muore il sovrano, nasce il mito ed i cantori di quel mito complesso e pieno di trappole e suggestioni. La melopea abituale di cui si è quasi perso il senso e della quale non si conoscono bene le parole ci indurrebbe a dire quindi, che labirinto e saudate sono intrecci dello stesso pellegrinaggio, ma non è così, anche se converrebbe crederlo (o farlo credere), in un epoca in cui, anche le scienze altre (anzi soprattutto oro), *sono flatus vocis* fatto di allitterazioni, giochi verbali e intrecci fonetici, piacevoli, eufonici e senza alcun senso.

Bibliografia

1. AAVV: Parole per Antonio Tabucchi. Con quattro inediti, Ed. Artemide, Roma, 2012.
2. AAVV: I “Notturni” di Antonio Tabucchi, Ed. Bulzoni, Roma, 2008.
3. Ambesi A.C.: Il Labirinto, Ed. L’Età Dell’Acquario, Milano, 2008.
4. Arcella L., Pisi P., Scagno R.: Confronto con Mircea Eliade. Archetipi mitici e identità storica, Ed. Jaca Book, Milano, 1998.
5. Boll F.: Astronomia e astrologia nel mondo antico, ed. ragno, Roma, 2008.
6. Capecchi G., Lopardi M. G.: Notre Dame di Collemaggio, Ed. Arkeios, Roma, 2009.
7. Cerbarano A.: I Labirinti, Ed. il Filo, Roma, 2006.
8. Chevalier J., Gheerbrandt A.: Dizionario dei simboli, Ed. Rizzoli BUR, Milano, 1999.
9. Danesi M.: Labirinti, quadrati magici e paradossi logici. I dieci più grandi enigmi matematici di tutti i tempi, Ed. Dedalo Libri, Milano, 2006.
10. de Souzennelle A.: La lettera, strada di vita. Il simbolismo delle lettere ebraiche, Ed. Servilum, Milano, 2005.
11. Di Stanislao C.: Idee sul Labirinto, http://www.ilcapoluogo.it/content.php?article.10761, 2008.
12. Eliade M.: Storia delle credenze e delle idee religiose, ed. Rizzoli BUR, Milano, 2006.
13. Enzensberger H.M.: Nel labirinto dell’intelligenza, Ed. Einaudi, Torino, 2008.
14. Gagliuno G.: Ritorno alle caverne, iniziazione e rinascita, Ed. Adelphi, Milano, 1989.
15. Guenon R.: Simboli della scienza sacra, Ed. Adelphi, Milano, 1997.
16. Hartener W.: L' astronomia all'alba della civiltà cinese, Ed. Accademia Nazionale dei Lincei, Roma, 1977.
17. Lopardi M.G.: Architettura sacra medievale. Mito e geometria degli archetipi, Ed. Mediterranee, Roma, 2009.
18. Powers W.K.: Yuwipi. Voci di spiriti in un rituale Lakota, Ed. Xenia, Milano, 1999.
19. Sansoni G.: I labirinti relativi di Zenone. Ultra sunt leones, Ed. Montedit, Milano, 2006.
20. Tabucchi A.: Il poeta è un fingitore. Duecento citazioni scelte da Antonio Tabucchi. E-book. Formato EPUB, Ed. Feltrinelli, Milano, 2012.

Agopuntura, PNEI e entanglement. Agopuntura e biofisica

Claudio Corbellini[1]

[1] Direttore Master di MNC Università di Pavia.

Riassunto: Analisi del sistema energetico agopunturistico secondo i parametri della moderna psiconeuroendocrinoimmulogia e le attuali conoscenze dei meccanismi biofisici che presiedono alle diverse funzioni vitali. Particolare attenzione è prestata al concetto di entanglement che, secondo la fisica quantistica, consente di vedere la vita, non come semplice sommatoria di strutture, ma essenzialmente come interrelazione tra le strutture stesse, concetto alla base della energetica cinese.
Parole chiave: agopuntura, PNEI, biofisica.

Summary: Analysis of the acupuncture energy system according to the parameters of modern psychoneuroendocrinoimmunology and the current knowledge of the biophysical mechanisms that govern the various life functions. Particular attention is given to the concept of entanglement which, according to quantum physics, allows to see life, not as a simple sum of structures, but primarily as a relationship among the structures themselves, concept which is the basis of Chinese medicine.
Keywords: acupuncture, PNEI, biophysics.

Il sistema di conduzione dell'energia, tramite un insieme di **canali**, è peculiare della Medicina Cinese; si tratta di strutture immateriali, ma la cui esistenza è chiaramente e facilmente evidenziata da una serie di prove: dalla particolare conducibilità elettrica al Tecnezio radioattivo con cui si dimostra il passaggio nei canali di agopuntura, non solo di messaggi elettromagnetici, ma anche di ioni e si evidenziano anche i decorsi interni dei canali, prima conosciuti solo attraverso la tradizione e la sintomatologia ad essi correlata. La teoria dei canali, nasce sempre dal rapporto uomo (**microcosmo**) che presenta le stesse caratteristiche del **macrocosmo**: ***l'energia è vita***, il suo fluido ed armonico scorrere nei canali mantiene benessere e salute, analogamente le grandi canalizzazioni della Cina portarono acqua (vita) dal nord, diminuendo le disastrose esondazioni, al sud cronicamente siccitoso. In questo rapporto le esondazioni corrispondono, nel microcosmo costituito dall'uomo, alle patologie da eccesso, la siccità a quelle da carenza. In Occidente i canali, causa il loro decorso dall'alto al basso, sono chiamati erroneamente meridiani.
L'organismo umano può essere concepito come un **sistema biofisico comunicante con l'esterno**, in cui gli organi fungono da accumulatori di energia e i canali da cavi conduttori.
E' importante, come afferma Finestrali, introdurre il concetto di **rete**, insieme caratterizzato dalla non-linearità, per cui un segnale può viaggiare lungo un percorso ciclico e diventare un anello di feed-back, acquisendo così capacità di autoregolazio ne. Ogni parte è collegata alle altre, è un "nodo" della rete. ***L'auto-organizzazione è il concetto centrale della visione sistemica della vita***. Le proprietà di un sistema vivente, sono proprietà che nessuna delle parti singolarmente possiede, in quanto non sono intrinseche, ma nascono dall'interazione delle parti stesse. In una visione meccanicistica il comportamento delle parti determina quello del tutto, in una visione sistemica il comportamento del tutto determina quello delle parti, che a loro volta, inestricabilmente, lo influenzano. Una conseguenza importante della visione della realtà come rete inseparabile di relazioni è la modificazione del concetto tradizionale di "obiettività scientifica". Come afferma Heisemberg: " **Ciò che osserviamo non è la Natura in se stessa, ma la Natura esposta ai nostri metodi d'indagine**".

Ogni sistema vivente risponde ad uno stimolo mediante cambiamenti strutturali nella sua rete non lineare, riorganizzando i propri schemi di connessione. Ecco perché l'**infissione di un ago** determina effetti così importanti. Gli aghi d'agopuntura, generando, come scritto precedentemente, microcortocircuiti nell'ordine di millivolt, rappresentano lo stimolo modulante ideale, per il corpo umano, che è formato prevalentemente d'***Acqua***, in grado di veicolare informazioni nell'organismo. Quando una molecola attiva un sistema biologico e trasmette il suo segnale nell'acqua, si determina la cosiddetta: "**Biorisonanza**". Le molecole vibrano, governando le funzioni biologiche e biochimiche, e, come afferma Caspani, l'acqua, è il vettore dell'Energia: è un dipolo che, idratando gli ioni, costituisce un vero "**cristallo liquido**": l' antica e segreta leggenda cinese sull' ***uomo-cristallo***. Inoltre, idrata le proteine, costituendo una formazione colloidale ove si muovono liberamente. La disidratazione (la " Secchezza Zao": elemento cosmopatogeno della Medicina Cinese) ***condensa il "sol" in "gel".*** L'acqua forma i cosiddetti liquidi organici Jinye, che influiscono sui fenomeni colloido – osmotici dell'organismo.
L'acqua è estremamente reattiva e questo determina la formazione di **clooster:** macroaggregati di molecole d'acqua e di altre sostanze che, solitamente, si formano avendo come innesco sostanze inquinanti, questo determina una serie di problematiche tra cui la difficoltà degli scambi gassosi, in quanto tendono ad occludere i pori cellulari.
Il flusso determinato dall'infissione dell'ago "si diffonde", inoltre, lungo i canali d'agopuntura, strutture unicamente funzionali, immateriali che decorrono nei piani di clivaggio connettivali lassi, situati tra le ossa e i muscoli, dove vi sono, unicamente, rare cellule connettivali, circondate da una soluzione di acqua e sali, altamente conducente (Caspani).
Nel 1992 la **membrana cellulare** è stata riconosciuta dal Parlamento Europeo quale "**oggetto privilegiato**" in quanto sede delle interazioni **bio-elettromagnetiche**, grazie alle molecole proteiche polari che contiene. Le attività recettoriali della membrana cellulare sono più numerose a livello dei punti d'agopuntura, dove la resistenza elettrica è ridottissima, rendendole idonee all'assorbimento selettivo di ogni stimolo. I punti sono i luoghi privilegiati per mantenersi in equilibrio con i cosiddetti agenti cosmopatogeni: vento, calore, umidità secchezza e freddo che, se sono adeguati all'organismo, esercitano una benefica azione di stimolo, altrimenti determinano squilibri energetici.
Ci troviamo di fronte ad un **sistema complesso**; lo **yin** e lo **yang**, infatti, non sono altro che un codice interpretativo dei meccanismi del nostro organismo. Occorre decifrarlo e, probabilmente, la chiave si trova nei **meccanismi del "caos"** (C. Corbellini), indispensabili per penetrare sia le leggi della natura sia della meccanica classica e quantistica.
La non linearità, cioè la non rappresentabilità attraverso schemi matematici lineari, tipica dei sistemi complessi, è la radice del comportamento della natura, dove regnano le leggi del disordine: il **Caos**. Le leggi "vere" della fisica sono quantistiche, la meccanica classica fornisce unicamente una descrizione, valida, e solo approssimativamente, per gli oggetti macroscopici. Ad esempio una sbarra di metallo, caratterizzata da un aspetto estremamente compatto, ai nostri occhi, classica rappresentazione di un oggetto pieno e massiccio, in realtà è composta da una struttura costituita pochissimi atomi e da un nugolo di particelle che si muovono vorticosamente tra loro, occupandone la quasi totalità del volume.
La meccanica quantistica è probabilistica e, quindi, la maggior parte degli eventi naturali è al di fuori delle nostre possibilità di controllo e di previsione esatta; bastano piccole variazioni dei parametri di un sistema per mutarlo profondamente: **in nanoelettronica, il passaggio di un singolo elettrone determina una variazione di potenziale e, quindi, un segnale.**

Corpo e mente in Medicina Cinese: oltre la psiconeuroendocrinoimmunologia.
E' fondamentale sottolineare l'unità somatopsichica della Medicina Cinese il termine **somatopsichico** è fondamentale in Medicina Cinese, perché **psicosomatico** è troppo abusato, come oggi olistico, e dava l'impressione che la psiche agisse sul corpo, ma che si trattasse comunque di due entità distinte. Nella Cultura accademica occidentale decisivo è stato l'approccio della Medicina Psicosomatica ed in seguito della Psiconeuroendocrinoimmunologia (C. Corbellini) che hanno permesso di ritrovare un denominatore comune tra le varie culture mediche. Infatti, si è passati da un'interpretazione meccanicistica dell'agopuntura, come semplice sommatoria di risposte riflesse, alla Psiconeuroendocrinoimmunologia che, da un lato riscopre e dà un'identità precisa alle malattie psicosomatiche, dall'altro da ragione di quella che sembrava essere una bizzarria della medicina cinese: l'identità del sistema nervoso con il sistema immunitario. Si è tornati ad una concezione di tipo galenico, ad una visione olistica dell'uomo, visto in un equilibrio globale, mantenuto anche da messaggi umorali, a sua volta in equilibrio con il mondo. L"impostazione basata sul modello PNEI, alla luce delle nuove scoperte in campo bio-medico, non è più sufficiente ad interpretare la complessità dell'organismo umano e va, quindi, v integrata in un più vasto modello che interpreta l'uomo come un sistema adattativo coerente mente-corpo.
L'epigenetica e le più recenti dimostrazioni hanno evidenziano come onde elettromagnetiche di bassa frequenza (50 Hz) e di bassa intensità (0,6 millitesla) siano in grado, ad esempio, di differenziare cellule staminali in cardiomiociti. Si registrano suoni puri emessi fisiologicamente dalle cellule, contrapposti ai rumori incoerenti emessi dalle cellule in via di degenerazione od indirizzate all'apoptosi. Tutte queste scoperte hanno portato ad interpretare l'organismo umano come un sistema informato, che funziona come un unico network cognitivo, una rete in cui non c'è distinzione fra mente e corpo, ma in cui la mente e' profondamente incarnata ed il corpo influenza in modo determinante gli stati psichici e mentali: la visione classica della Medicina Cinese.

AGOPUNTURA E ENTAGLEMENT

L'entanglement, come afferma Pier Mario Biava, è un concetto innovativo della Fisica quantistica, che è traducibile come **intreccio**, secondo il quale la realtà è rappresentata come un tutt'uno unificato e inseparabile all'interno di campi di energia e d'informazione. L'entanglement, individuato e studiato a livello subatomico, si ritiene che possa agire anche a livello macroscopico, quindi a livello biologico.
Nella ricerca scientifica, dalla medicina alla fisica, dall'antropologia alla psicologia, emerge sempre di più il concetto di relazione come principio fondante del fenomeno vita.
La nuova visione della vita risulta, quindi, sistemico-complessa, ossia non come semplice sommatoria di strutture, ma essenzialmente come interrelazione tra le strutture stesse.
Per esempio, da una parte, gli studi epigenetici mostrano come l'espressività genica del DNA sia influenzata dall'ambiente cui si rapporta (alimentazione, emozioni, esposizione a sostanze tossiche, virus, stress, etc…), dall'altra la psicologia evidenzia quanto la soggettività e lo sviluppo dell'individuo sia in relazione all'ambiente affettivo, sociale e culturale, alle interrelazioni famigliari, ai rapporti sociali, in cui cresce.
S'iniziano a comprendere i processi di quanto ho remotamente scritto in "Meccanismi d'azione dell'agopuntura e inquinamento": la nuova interrelazione tra uomo e

ambiente, con la difficoltà dell'uomo ad adattarsi, dati i tempi brevi, all'inquinamento ambientale, alla vita sempre più stressante e ai nuovi rapporti lavorativi, famigliari e interpersonali.
Si riscopre l'unitarietà corpo-mente della medicina cinese in cui l'uomo è un'unità complessa formata da dimensione psichica, somatica, relazionale e sociale, nonché dalla sua storia ontogenetica e filogenetica che lo ri-contestualizza nel suo rapporto con l'ecosistema: la riscoperta del rapporto microcosmo-macrocosmo: L'antica affermazione dell'agopuntura:"L'uomo risponde al cielo e alla terra".
A questo punto è importante introdurre e chiarire il concetto di Cuore della Medicina Cinese.
Il Cuore, Zang (organo) della Medicina Cinese è il centro del **pensiero**, dell**'intel-ligenza**, ma anche delle **emozioni**, che, provenendo dagli organi e visceri, divengono ***coscienti e autocoscienti*** (infatti, l'autocoscienza è caratteristica degli esseri evoluti, mentre la coscienza del sé è presente anche nelle forme di vita animale più semplici) ed acquisiscono il "***colorito affettivo***". **Il cervello**, invece, nella fisiologia energetica, ha una funzione di mero effettore, di coordinatore di funzioni, una specie di computer, la cui capacità di collegamento rapido è stata dimostrata dalle ricerche occidentali: infatti, ***il cervello fa bing.*** Uno studio neurobiologico ha dimostrato che se, dalla periferia dei nostri sensi, ad esempio, dalla coda dell'occhio emerge una sagoma, realizziamo immediatamente che c'è un veicolo verso di noi, soverchiando tutte le informazioni che stiamo percependo in quel momento. In pochi millesimi di secondo, si sincronizzano, in ampiezza e fase, aree del nostro cervello distanti fra loro. La neurotrasmissione sinaptica è troppo lenta perché giustifichi questo fenomeno che, in base alla teoria dei campi quantistici, potrebbe trovare una spiegazione nella rottura della simmetria neuronale, determinando oscillazioni cerebrali coerenti istantanee.
L'istinto di sopravvivenza permea tutto il nostro organismo; la centralità del Cuore è probabilmente legata anche alla ricerca in vivo sull'uomo, tipica della Cina: sezionando il Cuore, l'uomo moriva istantaneamente. La *"tortura cinese"* consisteva nel lasciare a disposizione dei medici i condannati a morte per investigare in vivo i meccanismi d'azione del nostro organismo. Da non trascurare, inoltre, la centralità del simbolismo cuore/sangue presente in molte culture antiche.
Il Cuore è la residenza dello **shen**, termine che indica il complesso delle attività mentali, emozionali e spirituali che caratterizzano l'essere umano, al cui coordinamento e coesione è deputato. Grazie al Cuore l'uomo intravede la propria via, il suo specifico destino.
Tutte le emozioni portano sempre attacco agli ***Shen del cuore***. Ricordiamo che è a livello del cuore della Medicina Cinese che le emozioni divengono coscienti e autocoscienti. Ognuno dei Cinque ***zang*** è portatore di particolari valenze psicodinamiche, che concorrono armonicamente a determinare l'attività psico-emozionale e che, se sono perturbate da stress emozionali, possono determinare stati di squilibrio, che causano alterazioni a livello prima energetico, quindi funzionale ed infine organico.
Lo studio dello stato **psico-emozionale** è una chiave d'accesso per valutare, anche ad uno stadio estremamente iniziale, l'entità dello squilibrio che, se non risolto, determinerà progressivamente disturbi a livello energetico, funzionale, organico.
Il rilevamento di tali disordini impone di indagare lo squilibrio presente a livello psichico.
Bisogna riequilibrare gli scompensi psicocorporei, occorre servirsi di una chiave di lettura del paziente che si basi sulla concezione dell'essere umano tramandata dalla Medicina Tradizionale Cinese. Ogni organo presenta ***tre aspetti: fisico, emotivo e mentale***.
L'essere umano non è concepito, in fisiologia cinese, secondo un sistema di valori, per cui, la mente assume una posizione preminente rispetto alle emozioni ed al corpo.

Infatti, ***corpo, emozioni e "mentale"*** non sono altro che tre manifestazioni energetiche dotate di differenti qualità espressive. Siamo di fronte ad un passaggio circolare Yin Yang, inestricabilmente intrinsecati a spirale: ***la spirale della vita***.
Lo Yin Yang esistono come totalità e, quindi, simultaneità, pur essendo sempre in un continuo divenire. La diacronicità è dunque solo una caratteristica del frammento che noi osserviamo, un'apparenza, un fenomeno.
La guarigione è indurre il paziente a mettersi in armonia con il mondo, con l'**UNO**.
Il nostro microcosmo, dato dall'unità corpo-spirito- mente, deve rimettersi in equilibrio con il macrocosmo.
Diversi modelli di lettura del reale e hanno sviluppato un nuovo modo di concepire l'uomo e la sua fisiologia come un "sistema organizzato" costituito da reti di relazioni, aperto a un flusso informativo. Analogo all'attuale concetto di rete dell'agopuntura. L'essere umano così concepito è inserito in reti più ampie quali la famiglia, la società e la cultura, che a loro volta fanno parte di un grande ecosistema naturale, in cui tutte le parti che lo compongono si corrispondono fra loro. In questa prospettiva il concetto di malattia è considerato come il risultato di un'interazione di più fattori che possono essere studiati su vari piani. Lo spostamento da una visione atomistica e riduttiva dell'uomo e del mondo a una teoria del campo unificato, comporta la possibilità di leggere la malattia come espressione di un disagio multifattoriale, in cui tutta la complessità della rete delle esperienze umane concorre nel determinare la manifestazione specifica. Si riprende il concetto estremo orientale in cui una parte del corpo, risponde all'intero organismo e che il disturbo di una singola parte si riflette all'intero organismo, che, a sua volta, la condiziona ed è condizionato dal mondo esterno. Le stesse terapie antiaging hanno evidenziato l'importanza, oltre della genetica, delle relazioni sociali: chi vive a lungo, ha relazioni sociali, in cui il ruolo dell'anziano è riconosciuto, ha interessi e ha una vita sessuale anche in tarda età. Questo, naturalmente, senza trascurare l'importanza dell'alimentazione e della respirazione, che, secondo la tradizione, sostengono la cosiddetta energia congenita: il pool di energia che abbiamo alla nascita.
Tale modo di concepire il reale trova convalida nel concetto di **entanglement**, sia nell'inseparabilità tra mente e corpo sia nel metodo, in quanto l'informazione si trova ad essere costellata continuamente secondo più punti di vista, con l'obiettivo di creare un campo in-formato in cui l'individuo si riconosca e, partendo dal quale, possa riordinare e ri-significare la sua vita.
Questa visione spiega la notevole efficacia dei trattamenti combinati di agopuntura e psicoterapia, trattamenti che risalgono all'epoca Ming, quando veniva chiamata: "Terapia delle parole con le parole". La descrizione in forma dialogica mostra che erano applicate modalità psicoterapiche tuttora attuali.
Su questi presupposti, secondo cui il legame di entanglement è informazione, il modello descritto trova riscontro anche nei più recenti studi in campo oncologico ed epigenetico. Gli studi sulle cellule staminali, confermano, infatti, l'importanza dell'informazione significante, e alla significazione dei messaggi, diffusa attraverso un ampio network molecolare ai fattori di crescita cellulare che differenziano i diversi tessuti dell'embrione, costituendo così ciò che si definisce un "sistema complesso adattativo". "Sistema complesso" perché l'embrione è costituito da una rete di cellule che agiscono in modo organizzato sotto il controllo del DNA, "adattativo" perché la progettualità scritta nel codice genetico è regolata nell'espressività genica dalla modulazione relazionale con l'ambiente. E' l'ancestralità della Medicina Cinese, che si esprime attraverso lo sviluppo guidato dai meridiani straordinari. Questo spiega perché, quando in agopuntura si vuole ottenere un'azione strutturante e riequilibrante profonda, bisogna agire sui punti di comando dei cosiddetti canali straordinari che resettano l'organismo. Nel contempo la predisposizione genetica alle malattie è

individuabile nella fragilità costituzionale di un elemento-movimento. Le ultime scoperte e l'agopuntura sono inestricabilmente correlate.

Lo sviluppo embrionario avviene secondo linee organizzate dai processi di moltiplicazione e differenziazione che avvengono per tappe complesse, sino a costituire l'organismo definitivo. In questo modo, dalla cellula staminale totipotente, derivano prima le cellule staminali pluripotenti, poi le staminali multipotenti, quindi le oligopotenti sino a determinare la forma definitiva del nuovo essere. Questa successione di passaggi, studiata in profondità dalla moderna biologia, è assai simile alle più recenti osservazioni evidenziate dall'ecobiopsicologia, dalla psicologia analitica junghiana, che si rifà al pensiero orientale, nonché dalle recenti osservazioni sull'influenza dei campi morfogenetici archetipici nel determinare la struttura dell'organismo in toto, in cui si evidenzia una "coerenza biologico-psicologica altamente complessa". Dall'archetipo si costellano, via via, differenti livelli d'integrazione fra dimensione filogenetica dell'evoluzione biologica con le corrispettive immagini mentali, determinando così una "coerenza" biologico – psicologica altamente complessa. Questa "coerenza" si sedimenta nell'inconscio collettivo, andando a costituire l'armonia dei processi adattativi bio-psicologici con l'ambiente che possono, dunque, essere risvegliati nelle immagini della coscienza. L'organismo umano è, quindi, un sistema cognitivo che funziona come un unico network e l'informazione significante fa parte di un sistema cognitivo più complesso, in cui la cognizione, la coscienza e l'autocoscienza rappresentano l'essenza di ciò che chiamiamo vita. Un modello incredibilmente rappresentato già anticamente nella Medicina Cinese.

Il concetto di malattia viene considerato come il risultato di un'interazione di più fattori, che agiscono sulla costituzione pregressa : la multifattorialità che ritroviamo nella Medicina Cinese Classica, medicina che aveva, sin da tempi remoti, compreso che un'infezione è determinata non solo dall'agente infettante, ma da un'insieme di elementi: Psiche, stanchezza, stress, cause atmosferiche e climatiche che agiscono sulle difese dell'individuo, correlate alla costituzione di base.
Ribadiamo che il concetto di entanglement si ritrova sia nell'inseparabilità tra mente e corpo sia nell' obiettivo di creare un campo in-formato (cioè che forma) in cui l'uomo possa riordinare e ri-significare la sua vita. Nel pensiero orientale, anche sciamanico, è considerato fondamentale avere un progetto di vita, sia per il proprio benessere psicofisico, sia per instaurare validi e solidi rapporti di coppia nell'età adulta.
Gli studi sulle cellule staminali, confermano, infatti, l'importanza dell'informazione significante dando luogo, come precedentemente scritto, ad un "sistema complesso adattativo".
A questo punto dobbiamo focalizzare l'attenzione sui canali extra: l'esperienza, diretta e indiretta, dell'agopuntura eseguita in Cina, ci mostra come in realtà i Cinesi operino essenzialmente su tali canali, denominati "Curiosi" ed indagare la loro azione sui meccanismi omeostatici e i parametri biologici dell'organismo. Infatti, la teoria che viene proposta agli occidentali degli zang fu (organi e visceri) come base delle terapie agopunturistiche, è essenzialmente frutto di scelte politico-economiche di insegnare un'agopuntura che spinga all'uso di farmaci cinesi.

CANALI E PUNTI

Cos'è il punto di agopuntura?
Secondo la fisiologia cinese, sono piccole aree, attraverso le quali, l'energia degli organi e dei visceri si superficializza, a livello delle quali, il corpo si mette in equilibrio, con le influenze che provengono dall'esterno.

La loro stimolazione regola le attività funzionali dell'organismo, rafforzandone la resistenza, al fine, sia di prevenire, curando il disequilibrio prima che determini patologie, sia di trattare le malattie.
Varie ricerche hanno cercato di individuare la base anatomica dell'agopuntura.
Il punto ha una resistenza elettrica al di sotto dei 50.000 ohm, che si riduce ulteriormente in caso di patologia, rispetto a una resistenza che varia da 200.000 a due milioni di ohm delle aree circostanti, e su questa caratteristica si fondano i detettori, usati per individuare i punti. L'origine di questa bassa resistenza è, probabilmente, determinata dalla struttura del punto, rilevabile al microscopio elettronico. Infatti, nel tessuto connettivo sottocutaneo è identificabile una sorta di "camino", connettivale che va dalla profondità alla superficie. In esso passa un fascio formato da: arteriola, venula, vasi linfatici e fibre nervose amieliniche libere. L'ago agisce su queste strutture, determinando un cortocircuito con gli strati sottocutanei, che hanno diverso potenziale.
S'innesca, così, un flusso di cariche elettriche, che attiva le cellule nervose adiacenti, in particolare il sistema nervoso autonomo. Si ha, inoltre, la liberazione di mediatori locali.
Analizzando le aree sottostanti ai punti di agopuntura, si riscontrano tronchi e fibre nervose, o zone di muscolo, particolarmente ricche di giunzioni neuromuscolari.
Il flusso determinato dall'infissione dell'ago "si diffonde", inoltre lungo i canali d'agopuntura, che sono piani di clivaggio connettivali lassi, situati tra le ossa e i muscoli, dove vi sono, unicamente, rare cellule connettivali, circondate da una soluzione di acqua e sali, altamente conducente. Si determina inoltre una "imbibizione" del liquido extracellulare, che causa un flusso linfatico, con fenomeni elettroforetici. Questi argomenti sono stati studiati da Caspani, padre dell'Agopuntura Scientifica Italiana, mio maestro, che mette in relazione la diffusione, con l'energia nutritiva Yong Qi, l'imbibizione, con l'energia difensiva Wei Qi.
Da ultimo, è interessante esaminare quali strutture interverrebbero nel cosiddetto "teh ch'i" (Qi), la sensazione indotta dall' agopuntura, che molti Autori ritengono indispensabile, per una buona risposta agopunturale.
Le sensazioni sono diverse: il "torpore", dipenderebbe dalla stimolazione diretta di un tronco nervoso, la sensazione di "irritazione" sarebbe legata alla stimolazione di periostio, legamenti, aponeurosi e tendini; mentre la "distensione" o la "pesantezza", sarebbero provocate dalla stimolazione muscolare.
Infine, secondo la teoria elettromagnetica, i punti sarebbero dei magnetocettori, in grado di avvertire le variazioni elettromagnetiche, sia di provenienza esterna, che interna.
Quindi, i punti sarebbero i responsabili dell'influenza sui ritmi biologici dell'organismo delle fasi lunari e delle eclissi solari, nonché dei mutamenti atmosferici.

ABBIAMO poi il SISTEMA DEI CANALI E COLLATERALI con
12 CANALI PRINCIPALI,
8 CANALI STRAORDINARI,
12 DISTINTI, 12 TENDINOMUSCOLARI,
12 ZONE CUTANEE CORRISPONDENTI e
i VASI LUO DI COLLEGAMENTO.

CANALI PRINCIPALI JING MAI

Il sistema di conduzione dell'energia, tramite un insieme di canali, è peculiare della Medicina Cinese; sono strutture immateriali, ma la cui esistenza è chiaramente e facilmente dimostrabile con una serie di prove, dalla conducibilità elettrica all'evidenziazione del decorso con il tecnezio radioattivo.

La conduzione "energetica" è strettamente connessa con la linfoematica e la nervosa, anzi rappresenterebbe un supersistema di controllo su tali vie e sui messaggi portati dal sangue (mediatori ed ormoni).
Secondo la Medicina Cinese le energie esogene climatiche, attraverso i punti, penetrerebbero nei canali, avendo, se non sono in eccesso e se sono adeguate alla stagione, un'azione di stimolo sull'organismo umano.
In caso di eccesso, o di energie climatiche fuori stagione, diventano ENERGIE COSMOPATOGENE, un tempo chiamate "energie perverse", e, a questo punto, entra in gioco il ruolo difensivo dei canali, che mobilizzano l'energia difensiva WEI QI, che rappresenta le difese della Medicina Occidentale, quali le immunoglobuline, i globuli bianchi e gli ormoni surrenalici.
Ogni stagione ha la sua energia, la primavera il vento, l'estate il calore, la fine estate l'umidità, l'autunno la secchezza, l'inverno il freddo.
Dobbiamo notare due particolarità: la secchezza riferita all'autunno e la quinta stagione:la fine estate.
Questo dipende dal fatto che questa teorizzazione è stata fatta in base alla realtà climatica cinese e quindi non va "importata" passivamente, ma adattata al nostro clima. E' sbagliato quanto hanno asserito Cinesi, anche su giornali occidentali, che l'umidità in autunno sarebbe fuori stagione e quindi nociva, in Europa è normale la pioggia d'autunno e solo l'eventuale eccesso la rende nociva.
Il concetto di quinta stagione è invece applicabile anche da noi, sia nella collocazione al termine dell'estate, riferibile al caldo afoso e alle piogge di metà agosto, sia come periodo interstagionale o prima di un cambiamento di tempo, caratterizzati dall'umidità.
Questo è utile anche in clinica, in quanto chi soffre l'umidità risentirà di tutti i cambiamenti di tempo e questo fa diagnosticare un problema a livello di quel macrosistema omeostatico definito elemento terra.
Attraverso i canali scorre il Ciclo giornaliero della circolazione energetica, che irrora e nutre l'organismo, la cosiddetta: "Grande Circolazione". I canali principali collegano la superficie del corpo con la profondità e hanno punti propri. Il flusso energetico nelle ventiquattro ore da luogo all"ALTERNANZA DIURNA: la ciclicità fisiologica e patologica nella giornata è studiata dalla CRONOBIOLOGIA, descritta migliaia di anni fa dai Cinesi, per cui ogni organo e viscere ha dei periodi di massimo e minimo funzionale, correlati ai ritmi di fotoesposizione. Attualmente, si ritiene che ogni cellula e proteina abbiano un pace-maker interno che determina una loro periodicità. Su questi ritmi di base, agiscono, come sincronizzatori, dal mondo esterno, la luce e il buio, l'assunzione del cibo.
Lo stesso effetto dello stress sul nostro organismo, secondo questi recenti studi statunitensi, avrebbe effetti estremamente diversi, a seconda della fase del nostro organismo determinata dai ritmi biologici.
La secrezione degli ormoni è pulsante e varia nella giornata. Inoltre è fondamentale la sincronizzazione tra gli ormoni e questo suggerisce un ulteriore meccanismo d' azione dell'agopuntura.

I canali non sono entità separate, ma costituiscono sistemi anatomo-funzionali, assieme al tessuto e all'organo di senso corrispondente, con gli organi e visceri relativi ad un elemento movimento. Ogni canale Yin è correlato a un organo, i meridiani Yang a un viscere.
I canali hanno stretti rapporti funzionali con i vasi sanguigni, infatti se è alterata l'energia del meridiano si possono verificare emorragie o alterazioni della vascolarizzazione.
Numerose sperimentazioni mostrano l'efficacia della terapia con agopuntura sulle ischemie e sulle emorragie funzionali.

I canali sono strutturati in tre circuiti con lo stesso andamento. S'inizia con un canale, il primo è il polmone, che decorre dal torace al braccio sino alle dita della mano, dove cambia di polarità, da Yin diviene yang, e risale alle spalle e alla testa, quindi un terzo canale discende dalla testa al tronco per terminare ai piedi, quindi il circuito si chiude con un ultimo segmento che risale al torace, da cui inizia il circuito successivo.
Attraverso i canali e le loro ramificazioni l'energia viene portata a tutto il corpo.
Se l'energia circola armoniosamente siamo in salute, altrimenti si creano le premesse per la patologia. Il blocco energetico determina dolore.
Abbiamo due ore di pieno energetico nel canale principale e nell'organo o viscere correlato, che è il periodo di massima attività funzionale, da questo concetto nasce la cronobiologia cinese.
I canali Yin decorrono ventralmente e sulla superficie mediale degli arti. Gli yang decorrono dorsalmente e lateralmente.
La grande circolazione termina con il canale del Fegato e, nel caso si voglia stimolarla, si può agire, trattando l'ultimo punto del fegato ed il primo del polmone.

YIN YANG E CINQUE ELEMENTI MOVIMENTI

L'agopuntura si fonda sulla teoria dei Cinque elementi movimenti; sono cinque fasi della trasformazione dello yin/yang, infatti siamo onda e corpuscolo, energia e materia in continua interazione e trasmutazione reciproca. Il reale risulta strutturato in una serie pressoché infinita di relazioni coinvolgenti l'uomo stesso, uomo "microcosmo" che risponde al macrocosmo. I cinque elementi movimenti non sono qualche cosa d'astratto, ma il frutto di osservazioni condotte per migliaia di anni in miliardi di persone, individuando i cinque sistemi omeostatici principali del nostro organismo.
Interessante lo studio pubblicato sul Journal of Clinical Investigation, che, dopo aver dimostrato che la citochina interferone-gamma è non solo attivatore, ma anche freno dell'infiammazione ha interpretato la scoperta alla luce della Medicina Cinese:essendoci nello yang lo yin, questo, alla fine, spegnerà l'infiammazione. Infatti, essendoci nello yang lo yin, questo, alla fine, spegnerà l'infiammazione, infatti dal massimo yang nasce lo yin e viceversa. In immunologia sono stati identificati due circuiti, in equilibrio dinamico il circuito Th1 che ci protegge da virus e tumori ed il Th2 da batteri e parassiti extracellulari. Un ulteriore circuito, controllato dai primi due circuiti, il Th17 avrebbe un ruolo chiave nella cronicizzazione dell'infiammazione, il tutto da inquadrarsi nell'equilibrio Yin e Yang. Il professor Salvatore Bardaro nell'articolo "Il Cancro come un Feto" rileva come l'instaurarsi di una risposta immunitaria inadeguata quale la Th2, attivi una reazione infiammatoria subacuta-cronica, risposta che diventa inutile, dannosa e prolungata in quanto, oltre non essere efficace nel risolvere la malattia, diventa malattia essa stessa.
Questo percorso, indipendentemente dal primum movens, porta, come traguardo finale, al cancro (quando non il soggetto non muoia prima per altri problemi, il più frequentemente cardiocircolatori) soprattutto perché inibisce l'azione dei linfociti T Killer deputati a bloccare sul nascere le cellule carcinomatose.
L'infiammazione Th2 si manifesta anche nella depressione; infatti, è stato osservato che citochine infiammatorie e proteine dell'infiammazione sono state trovate molto alte in pazienti con depressione; persistendo anche quando i sintomi clinici della depressione sono in remissione, e possono rinvenirsi già all'inizio della depressione ed essere quindi predittivi della patologia e delle recidive.

L'Interleuchina-1β, che caratterizza l'infiammazione Th2, raffigura l'elemento unificatore fra stress cronico, depressione e cancro, mostrando quanto queste patologie non siano altro che espressioni diverse di una stessa problematica energetica. E' un mediatore essenziale degli effetti dello stress e, allo stesso tempo,

determinante dell’anedonia e della diminuzione della neurogenesi ippocampale nei depressi.
Al contrario è stata da tempo riscontrata l’azione antineoplastica e, allo stesso tempo, antidepressiva della risposta immunitaria Th1. Questa interpretazione è senza dubbio uno dei meccanismi base dell’agopuntura come medicina preventiva.
Infatti, il campo di applicazione dell’agopuntura più stimolante, attuale e promettente, anche se antico, é la medicina preventiva e del benessere.
Il medico cinese, anticamente, era pagato quando il paziente era in buona salute e non quando era malato, in quanto la malattia era segno evidente che non si era riusciti a creare e mante tenere un buon equilibrio energetico. Infatti, la medicina cinese, potendo intervenire sui sistemi omeostatici del nostro organismo, prima che si determinino patologie, ha in sé la potenzialità di fornire benessere e salute.
La salute, concetto fatto proprio dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.,) non é solo assenza di malattia, ma il conseguimento di un equilibrio psicofisico tra il soggetto e l'ambiente circostante.
Questo principio si adatta, perfettamente, ai principi fondamentali della Medicina Tradizionale Cinese: non per nulla ho intitolato il mio libro edito da Tecniche Nuove: ”Agopuntura una medicina antica per l’uomo post-moderno”.
Infatti, l’agopuntura non solo é la medicina ecologica per eccellenza, ma anche medicina "energetica", che si propone di intervenire, quando possibile, preventivamente, curando la malattia a livello delle alterazioni funzionali, prima che si determinino alterazioni organiche, con un intervento individualizzato sul paziente, come solo ora si appresta a fare la medicina occidentale dopo le ultime scoperte genetiche.
È postulata un’unitarietà energia-materia, consona con le conoscenze della fisica attuale, nella quale si ha una componente organico-funzionale (yin) ed una componente energetica immateriale (yang).
Se i due aspetti sono armonicamente correlati, nel corpo umano, si determina una condizione di benessere e una capacità di resistere agli agenti patogeni.
Naturalmente la salute non è il risultato della sola agopuntura, ma di tutta una serie di elementi, dallo stile di vita, che non deve essere eccessivamente stressante, all’alimentazione, all’igiene personale e all’attività fisica. Importante il sonno che ritempra il corpo e lo spirito e ha, tramite i sogni, una funzione fondamentale nell’equilibrio psichico.
Occorre conservare, per quanto possibile un regolare ritmo sonno-veglia, che facilita la conservazione della ritmicità insita nel nostro organismo.

CINQUE ELEMENTI-MOVIMENTI

La medicina cinese ha individuato Cinque organi pieni, yin, chiamati zang, espressione di materia che è comunque energia estremamente concentrata e cinque organi vuoti, denominati visceri, yang, chiamati fu in cui prevale la componente funzionale.
I Cinque Zang sono il Fegato, il Cuore, la Milza, il Polmone ed il Rene. Inoltre abbiamo un sesto organo yin chiamato Ministro del Cuore, Pericardio, collegato al sesto viscere yang che è il Triplice Riscaldatore. I Fu sono: Colecisti (Vie biliari), l’Intestino tenue, lo Stomaco, il Grande Intestino e la Vescica.
Gli zang/fu sono chiamati come l'organo anatomico occidentale. Così Gan è tradotto con Fegato, Fei con Polmone, ecc. Questo spesso determina confusioni in quanto fa pensare a una coincidenza dello zang cinese con l’organo occidentale corrispondente, quando, in realtà, sono profondamente diversi. Ad esempio esaminiamo la Milza, Pi: in medicina cinese la Milza assieme allo Stomaco ha la funzione di elaborare e trasformare gli alimenti, traendone l’energia. Per questo motivo il termine Pi è stato tradotto in occidente con Milza-Pancreas, ma ha anche la funzione di mantenere il

sangue nei vasi, funzione che si è cercata di correlare all'attività di controllo dell'emocateresi piastrinica. In Medicina Cinese ha anche la funzione di mantenere in situ gli organi, impedendo le ernie e le ptosi. Determina la capacità di concentrarsi quindi il deficit comporta difficoltà di concentrazione, l'eccesso pensieri ossessivi.
I Cinque Elementi della Medicina Cinese in realtà, si avvicinano al nostro concetto di sistema, comprendendo accanto all'organo occidentale, classicamente inteso, altre strutture quali un canale, un organo di senso, un tessuto, un orifizio, tutti collegati e connessi tra loro da alcune caratteristiche energetiche ben definite e precise che costituiscono un macrosistema di regolazione del nostro organismo.
Abbiamo quindi un organo, il viscere e lo psichismo correlati, le attività dinamiche specifiche all'interno dell'organismo e connessioni intra- ed inter-sistemiche.
Gli zang immagazzinano e tesaurizzano le sostanze fondamentali dell'organismo. Gli zang, assicurano la produzione e la conservazione dell'energia, del jing essenza, del sangue, dei liquidi organici e sono il fondamento delle attività vitali complesse. I fu, più yang, rappresentano essenzialmente il metabolismo e le attività funzionali.
Sulla teoria degli ZANG FU si basano tuttora le terapie con agopuntura, poiché rappresentano un indispensabile patrimonio esperienziale di migliaia d'anni su miliardi d'individui di provata efficacia.
Abbiamo delle corrispondenze e delle correlazioni.
A partire dal fegato
I punti cardinali: est, sud, centro, ovest, nord.
Le ore del giorno: Alba, mezzogiorno, ore 15, tramonto, mezzanotte.
Stagioni: Primavera, estate, quinta stagione, autunno, inverno.
Energie celesti: vento, calore, umidità, secchezza, freddo.
Fasi yin/yang yin calante, -yang nascente, grande yang, yin/yang, yang calante, grande yin
Azioni caratteristiche degli organi: generare, iniziare, crescere, trasformare, raccogliere, conservare.
Colori correlati: Blu-verde, rosso, giallo, bianco, nero.
Organi di senso correlati:occhi, lingua come voce/ polpastrelli, bocca/ lingua, come gusto, naso, orecchie.
Funzioni: vista, tatto, gusto, odorato, udito.
Tessuti correlati: muscoli come contrattilità, arterie-sangue, carne, epidermide, ossa-midollo sia nervoso sia osseo.
Secrezioni: lacrime, sudore, saliva digestiva, muco, bava (secrezione salivare povera d'enzimi digestivi)
Manifestazioni Esterne: unghie, colorito, labbra, pelle/peli, capelli.
Elementi Psichici.:
HUN: Fantasia e Creatività-SHEN : integrazione-YI: proposito-PO: istinto vitale-ZHI:Volontà.
Emozioni: collera, allegria, oppressione, tristezza, paura.
Vocalizzazioni: grida, risa, canti, singhiozzi, sospiri.
Reazioni: contrarre, abbattersi, ruttare, tossire, rabbrividire.
Sapori: acido, amaro, dolce, piccante, salato.
Odori: rancido, bruciato, dolciastro, marcio, di muffa.
Natura alimenti: tiepida, calda, neutra, fresca, fredda.
Frutta: prugna, albicocca, giuggiola, pesca, castagna.
Ortaggi: porro, scalogno, malva, cipolla, foglie di fagiolo.
Cereali: Grano, riso glutinoso, miglio , riso, fagiolo grande.
Carni: gallo, montone, bue, cavallo, maiale.
Queste corrispondenze non sono una rappresentazione analogica fine a se stessa, ma rappresentano un elemento che ci permette di individuare lo squilibrio energetico e di trattarlo.

Un problema agli occhi, alle unghie o alla contrattura muscolare è ad esempio correlabile al Fegato che, quindi, va trattato. Un sapore amaro è correlabile ad uno squilibrio di cuore, un odore dolciastro al sistema Milza-Pancreas. E’ possibile intervenire anche con l’alimentazione considerando le varie correlazioni.
Le sindromi della Medicina Cinese, insieme di sintomi e segni, che correlano disturbi in diversi distretti del corpo, apparentemente scollegati sono espressione di alterazioni specifiche dei meccanismi omeostatici del nostro organismo.

Il Cuore è la residenza dello SHEN, che indica il complesso delle attività mentali, emozionali e spirituali che caratterizzano l'essere umano, al cui coordinamento e coesione è deputato. Grazie al Cuore l'uomo intravede la propria via, il suo specifico destino.
La teoria dei cinque elementi-movimenti: WU XING è posteriore a quella dello Yin e dello Yang e si tratta di una sua ulteriore esplicazione.
Sono il risultato, come precedentemente scritto, di osservazioni, effettuate in migliaia di anni su milioni di persone, espresse in un linguaggio simbolico, perché elaborate in epoca prescientifica, da persone abituate a ragionare analogicamente.
La terra, nelle prime rappresentazioni, è raffigurata al centro, perché, quando fu ideata la teoria, anche in Cina, si riteneva la terra piatta, con il sole, che le girava attorno, come nella visione Tolemaica. Il Sud, conformemente alla topografia cinese, è posto in alto ed il Nord in basso.
In seguito, prevalse la visione Copernicana e la terra fu spostata in corrispondenza delle ore 13, la posizione che corrisponde all'asse della terra, di cui i Cinesi avevano esattamente calcolato l'inclinazione, studiando l’alternarsi delle stagioni, i ritmi circadiani luce-buio e la loro azione sull'uomo. Ritmi biologici che anticipano di tre ore i ritmi astronomico-ambientali, al fine di mantenere l'omeostasi.
I cinque elementi sono legati, tra loro, dalla legge di produzione e di generazione, stimolante, il ciclo SHENG, secondo la Legge madre- figlio. Ogni movimento, che precede, genera il successivo.
E' l'eterna trasformazione dello Yin nello Yang.
Si ha il movimento acqua, come acqua madre, che disseta, umidifica, seme che, a sua volta, genera un arbusto, il Legno. E' l'ancestralità. E' lo Yin, che si trasforma in Yang che, dopo essersi manifestato nel suo massimo, perderà progressivamente energia, invecchiando e seccando, per tornare ad essere materia inerte, ma non prima di aver generato nuovi semi, che permetteranno la continuazione della vita.
Il LEGNO è l'esteriorizzazione, la nascita, l'inizio, da esso dipende la fluidità, la capacità di prendere le decisioni, di decontrarsi.
Il FUOCO è il SUD, Il ROSSO, illumina e riscalda, è la buona sessualità, la fecondazione, la fortuna, il figlio maschio: la misoginia è sempre presente.
La TERRA é il CENTRO, è trasformazione e distribuzione dell’energia, il GIALLO, l'Imperatore, che è, allo stesso tempo rosso, perché figlio del cielo ma giallo, in quanto domina la terra.
IL METALLO è il BIANCO, l'interiorizzazione, la cristallizzazione, il ritornare nell'interno. E' rigidità, l’ancoraggio alle cose terrene.
S’individuano degli assi: l'asse della vita, riguardante il cielo, l'ASSE DEGLI STATI, in cui lo yin e lo yang sono al massimo e al minimo della loro espressione, SUD-NORD, la cui disarmonia, interessando il Cuore ed il Rene, è causa anche delle più gravi patologie. Infatti, si passa dalle forme più lievi, caratterizzate da ansia e tachicardia, alle sindromi maniaco-depressive ed alla schizofrenia. Perpendicolarmente al primo, è situato l'ASSE DEI MUTAMENTI O DELLE VARIAZIONI, caratterizzato dall’interazione. E' l'asse EST-OVEST, relativo all'uomo. Ad EST è situato l'elemento LEGNO, cui è correlato il FEGATO, dove troviamo il DRAGO VERDE, ad OVEST il POLMONE-METALLO, la TIGRE BIANCA, che governano sulle decisioni, dell'uomo sulla terra.

Le trasformazioni iniziano da EST, il legno, il fegato, di colore verde- blu; lo yang nascente della primavera e della nuova vita.
Esiste un controllo: un sistema a feed-back, denominato dai Cinesi nonna-nipote, in quanto nella famiglia cinese era la nonna che manteneva la disciplina nella famiglia. Il legno inibisce la terra, che a sua volta inibisce l'acqua, che inibisce il Fuoco, che inibisce il metallo, che inibendo il legno, chiude il ciclo; è il ciclo di inibizione KE, finalizzato a contenere gli eccessi, riportandoli nella norma.
I cinque elementi, come abbiamo visto, sono correlati ai cosiddetti ZANG-FU, organi e visceri.
E' fondamentale sottolineare l'unità somatopsichica della Medicina Cinese ed è interessante esaminare lo psichismo di ogni organo.
L'unione tra yin e yang dà origine alla vita, creando il "materiale", denominato jing, che presenta due aspetti antagonisti, ma reciprocamente complementari: lo spermatozoo e l'uovo.
Dalla loro combinazione nascono la vita e tutta l'attività vitale, si origina lo SHEN (psichismo), che è distinto in SHEN prima della nascita immodificabile, situato nel cuore, e lo SHEN POST PARTUM, con varie componenti, chiamate BEN SHEN, che sono parte integrante dei vari organi.
Infatti, l'essere vivente, nella medicina cinese è una realtà dinamica, continuamente mutante, determinata dall'equilibrio Yin e Yang, che è rappresentabile con una spirale, perché i rapporti variano continuamente.
Si ha, infatti, la combinazione tra lo YANG, energia pura, costituita da vibrazione, luce, calore, dinamismo e lo YIN materia, che è una forma di energia più concentrata e meno dinamica.

1. Il principale è lo Shen del cuore, che si manifesta come gioia di vivere ed è legato alla Dopamina. E' a livello del cuore che le emozioni divengono coscienti e autocoscienti. E' l'autocoscienza la caratteristica dell'essere umano, la coscienza del sé è presente in tutti gli esseri viventi.
2. Lo Shen delle reni manifesta la forza fisica, la volontà e il piacere = Serotonina, Adrenalina, Noradrenalina (ed è bloccato dalla paura fisica- Cortisolo)
3. Lo Shen del fegato si manifesta come vivacità e movimento - Testosterone e Vasopressina (e quando è bloccato e inibito manifesta la rabbia.)
4. Lo Shen della milza la dolcezza e l'affettuosità = Ossitocina e Prolattina (e quando è bloccato, si manifesta come depressione.)
5. Lo Shen dei polmoni Noradrenalina ed Endorfine (ed è bloccato dalla tristezza.)

Bibliografia

1. Bardaro S.: "Identità depressione e cancro". Presentato al 23° Congresso Internazionale di Psicosomatica PNEI; Lucca 26/27 Maggio 2012
2. Bardaro S.: "Il Cancro come un Feto: nuovo paradigma per la tesi dell'imbuto immunitario." Presentato al 9° Congr. Mondiale Anti-Aging; Montecarlo 24-25-26 Marzo 2011
3. Biava P.M. : "Dalla PNEI al Sistema Coerente Mente-Corpo", abstract Primo Congresso Lombardo AIREMP
4. Corbellini C. : "Agopuntura- una terapia antica per l'uomo postmoderno" TECNICHE NUOVE 2003.
5. Auteroche B. et Al.:"La diagnosi in Medicina cinese" ed. Edi Ermes 1992
6. Biava P.M.: "Presentazione Primo Congresso Lombardo AIREMP 2012"
7. Caspani Agopuntura: "Medicina delle evidenze o psicosomatica ?" Rivista italiana d'agopuntura N 124 secondo supplemento ottobre 2009
8. Caspani F. "Il vero, il falso, il dubbio e la MTC"Rivista It. di Agopuntura (RIA) n° 100 2001
9. Caspani F. e Caspani P. :"Circolazione dell'Energia e del sangue" RIA 67, 1990
10. Corbellini C. : " "Agopuntura", SELECTA MEDICA 2.003.
11. Corbellini C. Revelli V.:"Agopuntura. Medicina cinese e psicologia,per combattere ansia, depressione e insonnia". Riza. Feb 1996.n.98
12. Corbellini C.: "Agopuntura e malattie psicosomatiche". Seminario AMPASE 1989.
13. Corbellini C.: "Agopuntura e sistemi complessi"Congresso ALMA 1993.
14. Corbellini C.: "Agopuntura oggi", SELECTA MEDICA 2.000.
15. Corbellini C.: "Agopuntura scientifica energetica" Rivista Italiana di Agopuntura n.67 gennaio-aprile 1990.
16. Corbellini C.: "Agopuntura dalla a alla zeta", Edizioni Anima 2008.
17. Corbellini C.:"Meccanismi d'azione agopuntura e inquinamento" in Rivista italiana d'agopuntura Anno XIII N 73. Gennaio/aprile- 1992.
18. Corbellini C.:"Meccanismi d'azione agopuntura" in Rivista italiana d'agopuntura Anno XIX N 90. Settembre/dicembre 1997.
19. Corbellini C.:"Meccanismi d'Azione dell'Agopuntura" nella presentazione della Società Italiana d'Agopuntura alla FNOM e al WFAS.
20. Corbellini C: Capitolo: "Stress, PNEI, Psicosomatica e agopuntura", del libro edito nell'ottobre 1994: "Riflessoterapia personalizzata sui punti dolorosi" scritto dal dottor Aldo Barbiero. Edizioni Aldo Barbiero
21. Finestrali A.: "Riflessioni intorno ai meccanismi dell'Agopuntura, ipotesi e certezze". Congresso S.I.A. 2006
22. Minelli E. "Comunicazioni personali"
23. Montecucco F.: "Comunicazioni personali"
24. Nei ji Suwen(trad. Husson) Ed. ASMAF 1973
25. Nguyen Van Nghi :"Pathogenie et Pathologie Energetiques en Medicine Chinoise £ed. priv. Don Bosco 1977
26. Pan Peter Hsien: "Comunicazioni personali e Lezioni Corso di Perfezionamento in "Fondamenti razionali della Medicina Cinese."
27. Popp FA:"Coherent photon storage of biol, syst. Electromagnetics bio-information" Urba & Schwarzberg 1989
28. Revelli V.: "Seminario di Psicologia", Master a Scuole Unificate, Milano 1994
29. Revelli V.: "Comunicazioni personali".
30. Revelli V.: Lezioni Corso Perfezionamento Università di Pavia 1994.
31. Revelli Vita "La medicina cinese-fisiologia: come restare sani" in corso di pubblicazione.

32. SIA: “Libro Bianco sull’Agopuntura” Ed. SIA 2000.

Alchimia Taoista
Liang Jing Hua Qi: "Accumulare Jing affinchè si trasformi in Qi"
Il 1° Stadio dell'Evoluzione Alchemica

Roberto Capponi[1]

"Con lo studio si guadagna ogni giorno; con la Via si perde ogni giorno; a forza di perdere, raggiungi ciò che non è artificioso; senza sforzi artificiosi non c'è niente che non sia compiuto"

Laozi

[1] Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen" – Dir. Tecnico: Roberto Capponi – www.wt-roma.it

Sommario: l'Alchimia Taoista mira a sviluppare il raffinamento delle energie umane, rendendole sempre più leggere, preziose, raffinate, impalpabili, fino al raggiungimento di uno stato di non – essere, necessario per fondersi con il Vuoto. Sviluppandosi in tre stadi, promuove il consolidamento ed il raffinamento del corpo, dell'energia e dello spirito. Qi Gong, Alimentazione, Sessualità sono le basi per il compimento della 1° fase: Accumulare il Jing per trasformarlo in Qi; si tratta di riconquistare la salute, superare le malattie, dissolvere brame e paure, centrarsi in se stessi, consolidare la propria essenza, fisica e spirituale.

Parole chiave: Alchimia taoista, Vuoto, Jing, Qi.

Abstract: Daoist Alchemy wants to refine human energies into something more light, more valuable: in this way, the student becomes able to reach a condition of non being, necessary to merge himself with the Emptyness. Chinese Alchemy has three evolution stages to refine the body, the energy and the spirit. Qi Gong, Sexuality, Diet are the foundations to complete the first stage: Accumulate Jing and refine it into Qi; in this way we can restore the health, heal diseases, overcome fear and desires, root ourselves into our centre, consolidating the physical and spiritual essence.

Key words: Daoist alchemy, Empty, Jing, Qi.

Nel corso dei secoli i Taoisti hanno sviluppato diverse forme di Alchimia, volte al raggiungimento dell'Immortalità, della trasmutazione del Piombo in Oro. Inizialmente, specialmente prima dell'avvento della Dinastia Song, si sono sviluppati gli studi circa l'Alchimia Esterna (Wai Dan), detta anche Alchimia di Laboratorio.

Nelle pratiche terapeutiche, ad es. Massaggio ed Agopuntura, venivano usati i Minerali, selezionati per le loro proprietà alchemiche: nella stimolazione dei punti, erano frequentemente scelti l'Argento e l'Oro, specialmente per gli stadi relativi alla Purificazione / Iniziazione (Argento) ed Ascensione (Oro), ma di questo parleremo più diffusamente più avanti.

In questa fase, prima della Din. Song, c'era la concezione che la vita fosse predeterminata, non modificabile: in quest'ottica il ruolo dell'Alchimia era quello di promuovere il compimento di questo Destino dato ed immodificabile. Lo scopo era quello della scoperta del sé profondo, autentico, rientrare in contatto con lo Shen Ancestrale (Yuan Shen) grazie allo Shen Individuale (Shen del Cuore) per poter far si che l'attitudine individuale portasse la persona in direzione del Mandato Celeste.

Nella Dinastia Song (960 – 1279) si sviluppo, diversamente, la teoria secondo cui ciò che è dato è suscettibile di trasformazione ed evoluzione: se lo spirito è adeguatamente condotto e se l'energia propriamente indirizzata, ciò può trasmutare il Jing, cioè l'essenza stessa costituente il singolo Individuo.

Non è casuale che in questo periodo sono stati studiati e "scoperti" i punti di attivazione dei Meridiani Straordinari, gli 8 circuiti Energetici Prenatali che determinano la strutturazione della persona a partire dal suo sviluppo embriologico fino all'ultimo istante di vita. In essi fluiscono le Energie ereditate dai genitori (Yuan Jing) e vi confluisce l'eccedenza dell'Energia Acquisita nella vita quotidiana (Cibo, Respiro, Esperienze…), consentendo così l'evoluzione che caratterizza la Vita.

A questo periodo risale anche la Teoria degli 8 Trigrammi (Ba Gua) e dell'Yijing (I Ching), da cui hanno preso vita alcune tra le più famose pratiche di Nei Dan Qi Gong, cioè di Qi Gong basato sull'Alchimia Interna: gli 8 Pezzi di Broccato (Ba Duan Jin).

L'Alchimia ha lo scopo di trasmutare il Jing in forme di energia sempre più raffinate. Il Qi Gong preserva i Reni (tesorieri del Jing) e la Longevità, inoltre contrasta il Fuoco (desideri, brame, agitazioni interiori, processi infiammatori…) che consuma l'Essenza. Il Qi Gong mette in equilibrio Yin e Yang, Acqua e Fuoco, tramite le funzioni del Triplice Riscaldatore (struttura energetica ampiamente studiata durane il periodo Song).

Il Triplice Riscaldatore è una struttura Energetica che veicola l'Energia Ancestrale (Yuan Qi) verso i diversi Organi affinchè essi lavorino compiutamente per permettere all'Individuo di compiere il proprio Destino. In questa logica, la Yuan Qi rappresenta il Jing (essenza tesaurizzata nei Reni, ricca di potenzialità da esprimere) che si attiva per permettere agli Organi di funzionare secondo il Mandato Celeste. Quindi Yuan Qi è il Jing che da potenza si trasforma in Atto.

Il Triplice Riscaldatore è, dunque, un circuito di comunicazione tra Reni (Jing) e Cuore (sede dello Shen Individuale): quando si vive, si agisce secondo la propria Attitudine personale (Cuore) ed in virtù della propria struttura portante (Reni); la sinergia di quest'azione è il Triplice Riscaldatore. Quando il Cuore non è libero, Vuoto, sereno, interviene il Pericardio, struttura di protezione del Cuore, che devia il flusso di Yuan Qi del Triplice Riscaldatore verso altri Organi piuttosto che verso quelli "più adatti", affinchè si ponga in essere un comportamento della persona che renda più accettabile la vita e gli eventi al Cuore…finchè ciò è contestualizzato in un momento difficile, nessun problema, ma quando si cronicizza e la persona vive la Vita "vedendo" la realtà dei fatti con dei filtri che gliela rendano meno dura e dolorosa, allora si devia dal proprio progetto vitale, poiché il Triplice Riscaldatore sarà costretto a mandare Yuan Qi non più agli Organi che davvero ne avrebbero bisogno per consentire alla persona di compiere il Destino, ma la distribuirà ad altri Organi, che faranno comportare diversamente l'Individuo, poiché il Pericardio, patologicamente, vuole che il Cuore "soffra" meno possibile, anche al costo di vivere meno pienamente l'esistenza e di non percorrere la Via: questo è il rischio da evitare e superare!

L'Alchimia Interna mira a trasmutare il Jing (essenza) in qualcosa di più prezioso e meno corrosivo (si pensi alla consunzione del corpo con l'invecchiamento)…non a caso il Jing è simboleggiato dallo Zolfo e dal Piombo; nella tradizione Taoista Alchemica ci riferiamo al Cinabro, Solfuro di Mercurio: Zolfo – Yang e Mercurio – Yin che, unendosi, danno vita alla pietra di base su cui lavorare per ottenere l'Elisir d'Oro, Jin Dan

(Cinabro Aureo) che porti all'Immortalità (fisica o spirituale, a seconda della Scuola Taoista di riferimento).

Tramite rituali precisi di natura Alimentare, Sessuale, Meditativa e di Qi Gong si accede immediatamente allo Shen (ruolo dell'Intenzione), così da fonderlo con il Jing (in questo senso uso del Corpo e della sua Essenza): ecco che lo Yang (Cielo – Shen) feconda lo Yin (Terra – Jing), dando vita al processo di rigenerazione, di rinascita, di creazione dell'Embrione Energetico da cui partire per ri – costruire se stessi. In questa fase lo Zolfo (Yang) si mescola col Mercurio (Yin) e ciò promuove l'Iniziazione: la materia Densa si alleggerisce e si prepara ad ascendere.

In tutto ciò il ruolo del Respiro è basilare: il 1° stadio dell'Alchimia, argomento del Seminario di oggi, è relativo all'accumulo del Jing affinchè esso si trasformi in Qi. Ciò è in relazione alla fase della Sopravvivenza dell'essere umano: Cibo, Respiro, Sonno e capacità Riproduttiva, cioè è tutto in relazione alla cavità Pelvica o, in termini Alchemici, al Dantian Inferiore (Campo di coltivazione del Cinabro Inferiore).

Il Respiro diviene il tramite grazie a cui lo Yang (il Cielo in questo simbolismo) scende ancora una volta dall'alto per fecondare lo Yin (la Terra), affinchè dall'unione dell'1 (Cielo) con il 2 (Terra) possa nascere il 3 (il Creato, l'Essere Umano).

Il Respiro capta la Tian Qi, cioè l'Energia del Cielo: l'aria (confrontare questo concetto di Qi con πνευμα – Pneuma, cioè Soffio in Greco e con प्राण – Prana, nella tradizione Indiana) contiene le istanze celesti (Divine) che lasciamo ci permeino e fecondino la nostra Essenza (Jing), residente appunto nella Pelvi. Questo consente all'Umano di lasciarsi guidare dal Cielo (Divino) e gli permette di alleggerirsi sempre più e di ascendere, proprio poiché inserisce sempre più energia eterea nel suo Dantian.

Questo è il meccanismo che accende il Fuoco Alchemico nel Dantian Inferiore: ciò permette di di "bruciare e trasformare" i Minerali ivi residenti (Cinabro) così da renderli non nocivi e funzionali alla crescita ed all'evoluzione. Un tempo, nell'Agopuntura si usavano gli Aghi di Pietra e nel Massaggio i Minerali, come già accennato, poi la pratica è stata abbandonata in virtù della **tossicità**. *Gli effetti venefici derivano dalla mancanza di Fuoco Alchemico* (trasformativo) nel Dantian Inferiore…non è un caso che alcuni Minerali vengano usati in Psichiatria (Psichiatria = Medicina dello Shen…), come ad es. il Litio, utilizzato per turbe Maniacali, Maniaco – Depressive ed altre.

I Minerali hanno la proprietà di accedere agli Orifizi del Cervello (Organi di Senso e Percezione) ed alle Ghiandole Endocrine: nella prospettiva medica Cinese, tutte queste strutture sono nutrite dal Jing! Ecco che, dunque, è stato possibile catalogare l'uso dei Minerali che fosse funzionale al trattamento di disturbi di questi Organi, seguendo la logica dei 5 Elementi.

Nella logica energetica Cinese e Taoista, i rapporti tra essere umano e natura sono scanditi dalla legge dei 5 Elementi (o Movimenti), anch'essi teorizzati in epoca Song. Secondo questo codice, nell'essere umano avvengono le stesse trasformazioni energetiche che avvengono nell'ambiente: variazioni climatiche, alternanza stagionale, ciclicità delle fasi della vita e del giorno (nascita associata al risveglio mattutino,

crescita associata al mezzogiorno…) in abbinamento al funzionamento degli Organi e delle strutture corporee, ecc.

Per fare un esempio, all’inverno ed al freddo sono associati i reni e la vescica urinaria (non a caso il freddo stimola la minzione), vi si associa la notte, la vecchiaia, la conservazione e la coerenza e coesione, la condensazione. Altresì in questa fase domina la paura e la lamentosità (classica degli anziani che, sovente, soffrono di incontinenza senile…).

Ciò rende chiaro come i Taoisti considerino che il microcosmo (organismo umano) ed il macrocosmo (ambiente esterno) seguano le stesse leggi, siano stimolati dalle stesse energie e producano gli stessi frutti, materialmente ed energeticamente, influenzandosi ed interscambiando continuamente energia. Ancora una volta si rende palese come il Taoismo metta in primo piano il movimento energetico di relazione con l’esterno, con la natura, allo scopo di armonizzarsi ai ritmi ciclici del mondo in cui ci si trova.

Elemento	Legno	Fuoco	Terra	Metallo	Acqua
Stagione	Primavera	Estate	Fine Estate Fine Stagione	Autunno	Inverno
Clima	Vento	Calore	Umidità	Secchezza	Freddo
Organi / Visceri	Fegato/Colecisti	Cuore/Int. Tenue/San Jiao	Milza/Stomaco	Polmone/Int. Crasso	Reni/Vescica
Organi di Senso	Occhi	Lingua	Bocca	Naso	Orecchie
Emozione Patologica	Collera Frustrazione	Eccesso di Gioia Ipereccitazione	Ossessione Preoccupazione	Tristezza Depressione	Paura Demotivazione
Caratteristica	Progettualità Estroversione	Serenità Coscienza	Analisi Intenzione	Relazione Introspezione	Costanza Volontà
Tessuti	Tendini Articolazioni	Vasi Sanguigni	Muscoli e Derma	Pelle e Peli	Ossa e Denti
Posizione e Movimento	Camminare	Immobilità e Visualizzazione	Seduto	Sdraiato	In Piedi
Ghiandola Endocrina	Paratiroidi e Ipofisi	Timo ed Epifisi	Pancreas	Tiroide	Gonadi e Surreni
Metallo/Minerale	Zinco	Rame	Acciaio	Argento	Oro

Secondo questo modello, ognuno dei Minerali / Metalli specificati per l’Elemento è in grado di impattare sulle strutture relative a quell’Elemento, secondo questo schema:

- Zinco (Elemento Legno)

- Drena le Stasi Energetiche del Fegato
    - Es. Prostata appartiene al Fegato in Medicina Cinese ed il suo ingrossamento è una Stasi

- Rame (Elemento Fuoco)
    - Elimina Calore e Fuoco da Organi e Sangue, Tonifica Sangue e Jing
    - Es. regola Calcio ed Ossa (Calore patogeno distrugge Jing che forma Ossa)
- Ferro/Acciaio (Elemento Terra)
    - Regola e Tonifica il Qi Acquisito, per questo oggi si usano gli Aghi d'Acciaio
    - Quando si regola il Qi Acquisito, si mantiene in regola l'Organismo
    - Il Qi Acquisito è la "benzina" dell'Organismo

- Argento (Elemento Metallo)
    - Lascia andare verso l'esterno gli accumuli Interni
    - Es. tratta l'Ipertiroidismo (Calore che attacca Tiroide) poiché esteriorizza il Calore e tratta anche la Febbre

- Oro (Elemento Acqua)
    - L'Oro non si deteriora, è il più prezioso tra i Metalli
    - Fa si che il Jing diventi Oro, cioè non si deteriori
    - Esso stimola pro. Globuli Rossi (Midollo – Jing) e ciò aiuta a gestire Zucchero nel Diabete (tutte le malattie degenerative risiedono in disfunzioni del Jing in quanto progetto energetico)

Come si è visto, Zinco (Legno) e Rame (Fuoco) vengono usati per eliminare Stasi e Calore, poi interviene l'Acciaio (Terra) nel regolare il Qi Acquisito, infine l'Argento (Metallo) per Purificare Eliminando ciò che imperversa all'interno e si conclude con l'Oro (Acqua) per promuovere i processi di "Immortalità".

Quello qui indicata è la sequenza di Generazione dei 5 Elementi in cui si parte dal Legno (nascita), si passa per il Fuoco (crescita), poi la Terra (trasformazione), infine Metallo (contrazione e presa di forma) ed Acqua (conservazione e coesione). Il ciclo di Generazione indica filosoficamente il processo evolutivo interiore dell'animo umano in virtù dei cambiamenti "esterni" derivanti dall'interazione micro – macrocosmo.

Correnti di Pensiero – i Maestri

Tao Hong Jin (452-536 d.C.) è uno dei più grandi rappresentanti dell'Alchimia Taoista. Fu anche un grande studioso della Farmacologia e Fitoterapia. La sua teoria era relativa alla trasformazione dello stato di coscienza per ottenere la guarigione. Solo comprendendo il proprio Destino è possibile guarire ed emendarsi dalla Malattia.

Facendo un esempio, il punto Bl 44 (sulla schiena, ramo esterno del Meridiano di Vescica) è punto Ben Shen di Cuore, cioè in grado di intervenire per regolare l'aspetto

animico del Cuore, è in grado di trattare il Petto (sede del Cuore) e di promuovere il fecondo interscambio energetico tra Reni (siamo sul Meridiano di Vescica ed essa dipende dai Reni) e Cuore. Quindi fa in modo che il Jing dei Reni si mescoli con lo Shen del Cuore. Ostacolando il Destino, interviene il Pericardio a proteggere il Cuore, promuovendo la serie di squilibri descritti precedentemente. Quindi, l'azione iniqua del Pericardio, mette in latenza la natura individuale della persona, non permette l'esprimersi spontaneo.

Alchimia è trasformazione del sé per compiere il Destino, per assolvere al Ming, il Mandato Celeste. Il Jing potrà essere correttamente distribuito solo e soltanto se si ha Fuoco Alchemico nel Dantian Inferiore (Jing che si trasforma in Yuan Qi – vedi Triplice Riscaldatore). Questo è il processo per percorrere la Via verso il Destino Individuale.

Ge Hong (283 – 343 d.C.) è stato colui che ha introdotto il concetto di Dantian, cioè di campo in cui si coltiva il Cinabro. Grandissimo Alchimista di scuola Taoista, parte dal concetto secondo il quale con la Meditazione, la riduzione dell'assunzione del cibo, l'aumento del nutrimento energetico tramite il Qi Gong si possono ridurre gli "appetiti", i desideri, le brame e le dipendenze interiori dalla materialità. In questa maniera, si ottiene un progressivo abbandono della sfera individualistica e materialistica per lasciar spazio allo sbocciare del fiore "interiore" che ognuno ha dentro di sé (apertura del Cuore).

Ge Hong propone l'uso di 9 Punti nel trattamento detti i 9 Fiori, che servono per liberare il Cuore dai 9 dolori che inquinano il vivere e che, quando non risolti, costringono alla reincarnazione al fine di superarli. Il fatto che questi punti vengano definiti "Fiori" suggerisce diverse spiegazioni:

1) Sono tutti dislocati su addome e torace e, se collegati da linee, disegnano i petali di un fiore
2) Suggerisce l'idea che si debba trasformare in fiore qualcosa di meno "bello" e prezioso, vale a dire che si deve liberare dal fango (desideri e pulsioni materiali a discapito dell'interiorità) il Fiore Interiore
3) Il Fiore che sboccia indica la coltivazione che si deve a se stessi: concimarsi, innaffiarsi, esporsi al Sole e ritirarsi di notte… si tratta del rispetto dei cicli naturali e di aprirsi all'energia Solare (scintilla divina) che faccia sbocciare nel praticante il Cuore

Inoltre, a livello della pratica Meditativa ed Energetica, Ge Hong teorizza la concentrazione su tre punti specifici, in grado di promuovere l'interscambio e la fusione energetica con il macrocosmo: Ki 1 (sotto il Piede, fusione con la Terra – Jing), GV 20 (apice del Cranio, Cielo – Shen), CV 17 (al centro del Petto, tra i 2 capezzoli, sullo Sterno, comunicazione con l'Ambiente – Qi). Ge Hong sostiene che questo lavoro responsabilizza l'individuo a compiere il proprio Cammino Spirituale ed Evolutivo, poiché lo mette in comunicazione diretta con le sorgenti del proprio esistere. La Vita è lo strumento per acquisire consapevolezza e più si vive forti ed in salute, più ci sono tempo e modo per crescere. Questo conduce verso l'autosviluppo al massimo della potenzialità, alla fusione in e con noi stessi, promuovendo il raggiungimento dello

stato di grazia dello Shen: gioire di quel che si è (Qi), in relazione alla propria struttura originaria (Jing) ed in virtù di un percorso da compiere (Shen).

Wei Bo Yang (100 – 150 d.C.), divenuto Immortale secondo la Tradizione, introduce le tre fasi dell'Alchimia Taoista:

- Liang Jing Hua Qi (accumulare Jing per trasformarlo in Qi)
- Liang Qi Hua Shen (raffinare il Qi per trasformarlo in Shen)
- Liang Shen Hua Xu (portare lo Shen allo stato del Vuoto)

La prima fase, topic del seminario di oggi, parte dall'iniziazione: cioè si deve accumulare nel Dantian Inferiore quel che poi andrà trasformato. E' curioso come questo processo sia lo stesso che determina l'evoluzione e la successiva esplosione (espansione) di una Stella Supernova, che elabora elementi Leggeri (idrogeno ed elio) con cui genera compressione e, con questa energia, trasforma poi gli elementi pesanti (Ferro)…è il processo in cui si cerca di accumulare Fuoco Alchemico (Qi – elementi leggeri) per poi trasformare materia densa (Jing). L'accumulo del Jing promuove apprezzamento verso se stessi, si comincia a vivere a proprio agio nei propri panni. Non si può elaborare e trasformare la propria Essenza (Jing) se non lo si apprezza. Fecondando il proprio Jing con lo Shen si crea lo stato di grazia: quando si riconosce in sé la Scintilla Celeste, allora si potrà godere del sé come espressione microcosmica di un progetto Divino, voluto dal Cielo e ciò consentirà di guarire ed elevarsi.

E' lo stesso concetto del Battesimo Cristiano: con l'Acqua si ottiene la Purificazione. Alla stessa maniera si stimoleranno diversi punti per coloro che non sono in armonia (malattia) che stimolino l'Elemento Acqua (Meridiano del Rene) allo scopo di creare rigenerazione (Punto Legno del Meridiano del Rene: Acqua genera Legno nei 5 Elementi ed il Legno è la fase della Nascita, dell'Alba, del Giorno che spodesta la Notte, del Riavvio…).

Nell'ottica delle pratiche Interne, Energetiche e Meditative, si utilizzerà all'inizio molto il Respiro per muovere il Qi e purificare le Stasi ed i Patogeni e successivamente, con metodi Respiratori appropriati, si stimolerà la funzione di accumulare Energia nel Dantian Inferiore. Si usa quest'approccio per le persone che sono a disagio con loro stessi e che si sentono bloccate nel proprio percorso di vita e che si ammalano o soffrono per questo. Alchimia, dice Wei Bo Yang, è trasformazione Costituzionale ed Interiore: ciò porterà a vivere la vita pienamente in accordo con il Mandato del Cielo (Ming).

Ma Dan Yang (1123 – 1183 d.C.) ha sviluppato la tecnica delle 11 Stelle Celesti, cioè ha catalogato l'uso per i trattamenti di 11 punti di Massaggio ed Agopuntura allo scopo di purificare lo spirito della persona: secondo questo approccio, l'essere è a priori contaminato da brame e desideri, cosa che accende il Fuoco nello Yang Ming: questa espressione tecnica della Medicina Cinese significa come la fame (Yang Ming è un livello energetico che trova la sua manifestazione massima nello Stomaco) metta le persone alla ricerca della sazietà, sia essa fisica, sensoriale o emotiva ed esperienziale. Cercando di utilizzare questo Fuoco "patologico" per accendere il Fuoco Alchemico nel Dantian Inferiore, Ma Dan Yang fa in modo che questa Energia (Fuoco)

venga usata per iniziare a trasformare l'Acqua, cioè il Jing, ossia l'essenza stessa della persona, la sua struttura portante, il suo telaio fisico e spirituale. In conseguenza di ciò, la persona può, a questo punto, iniziare una nuova vita sulla base di una nuova coscienza del sé. In sintesi, Ma Dan Yang propone di purificarsi dalle brame e dagli attaccamenti per poi partire a strutturare una nuova esistenza.

Le 11 Stelle Celesti si massaggiano o si pungono con il paziente posizionato in 6 posizioni diverse, poiché il Corpo nelle pratiche Energetiche (terapeutiche, alchemiche, meditative) va considerato un Mudra al fine di generare reazioni energetiche atte allo scopo.

Sun Si Miao (581 – 682 d. C.) ha sviluppato un sistema secondo il quale si devono mescolare Yin e Yang nel Dantian inferiore, vale a dire quella zona e quel serbatoio del basso addome in cui si conserva il Jing, l'essenza materiale, corporea nonché Energia Prenatale ereditata su cui si costruisce l'intera esistenza fisica, organica e materiale.

Nel momento in cui si ottiene la mescolanza di Yin e Yang nel trattamento, grazie a specifiche tecniche di stimolazione (Moxa – Yang sul Sale – Yin sopra l'Ombelico), allora si ravviva la funzione e l'azione del Jing (struttura portante del sé corporeo e della coscienza del sé) tale che possa dare nuovo impulso alla vita.

Ravvivare il Jing (fusione delle essenze paterne e materne all'atto del concepimento) porta speranza di un futuro luminoso nello spirito della persona consentendogli di scegliere di incamminarsi su quella Via che porta al compimento del proprio Destino.

Per Sun Si Miao la chiave è affermare se stessi, rinforzarsi e radicarsi in sé, per poi purificarsi dagli ostacoli (brame, ego, paure…) sulla base di una nuova coscienza.

A livello del Qi Gong, nelle pratiche Alchemiche si usano metodi come "mischiare respiro – Yang e saliva – Yin e condurli insieme nel Dantian" o pratiche di visualizzazione per illuminare i processi interni.

I 3 Aspetti dello Stadio della Sopravvivenza nell'Alchimia

In questa fase della Trasformazione Alchemica, sono 3 gli aspetti principali della "Pratica":

- Qi Gong – Meditazione – Arti Interne (impatto sul Qi)
- Dietetica (impatto su Qi e Sangue)
- Sessualità (impatto sul Jing)

In tutti e tre i contesti si sviluppa un potente e profondo lavoro sul Dantian Inferiore (Pelvi, sede di Jing e Yuan Qi), affinchè in esso possa accumularsi Jing per poi trasformarsi in Qi. La parte più importante è l'approccio con cui ciò viene affrontato: mai con Brame, Desideri smodati o Paure, ma con la Serenità di colui che sa che, corroborando il Jing, rinforza se stesso, spiritualmente e fisicamente, in termini di salute.

Qi Gong – Meditazione

Rappresenta un potentissimo metodo per l'accensione del Fuoco Alchemico: infatti, l'uso coordinato della Mente (sotto forma di Yi – Intenzione), della Respirazione appositamente utilizzata e della Dinamica corporea rende possibile un vigoroso movimento energetico nella cavità pelvica.

Utilizzeremo diverse fasi di lavoro in questo Seminario, allo scopo di mostrare diversi metodi adatti allo scopo:

- Purificazione
    - muovere Qi ed Eliminare Patogeni
- Iniziazione
    - accumulare Jing
    - trasformarlo in Qi

inizieremo con una breve sessione di auto – massaggio mirato allo scopo:

1) battere i Denti 36 volte
2) battere il Tamburo Celeste 36 volte
3) strofinare le mani per ottenere Calore e massaggiare gli occhi
4) massaggiare per 9 volte la linea che congiunge il canto esterno dell'occhio e l'orecchio
5) 12 rotazioni orarie e 12 antiorarie con la Lingua fuori dei denti
6) 12 rotazioni orarie e 12 antiorarie dentro ai denti
7) Inghiottire la saliva in 3 porzioni conducendola mentalmente nel Dantian

Questo brevissimo esercizio, che andrebbe praticato ogni mattina, serve per consolidare il Jing nel Dantian ed armonizzare il rapporto Jing – Shen, grazie alla loro "fusione" e mescolanza

Il lavoro con la Saliva serve a portare il Jing Acquisito (Saliva rappresenta Jing Acquisito, Essenze Sessuali il Jing Congenito) a corroborare l'Essenza Originaria nel Dantian Inferiore, ai comandi dell'Intenzione che scende con la Saliva stessa; ciò permette allo Shen di fecondare il Jing all'interno di sé, promuovendo la propria ri – nascita all'interno del proprio Utero (Utero è apparato riproduttore sia Maschile che Femminile in Medicina Cinese). Così come il Cielo fecondò la Terra e ci diede la vita, così ora lo Shen (Mente – Cielo) discende nel Jing (Pelvi – Terra) per dar vita ad una nuova creazione. La Saliva va sempre ingoiata, è infatti un potente Elixir Terapeutico. In Medicina Occidentale sappiamo che essa contiene Agenti Immunitari (es. Lisozima, enzima che distrugge la membrana cellulare dei batteri, presente anche nel Sudore).

Il lavoro con la Lingua promuove la regolazione dell'azione del Cuore e dello Shen, poichè entrambi si manifestano con la Fonazione; inoltre, la Lingua ospita anche il Meridiano del Rene, promuovendo così la comunicazione Rene – Cuore e, infine, permette la produzione di Saliva (Jing Acquisito).

Il massaggio dell'Occhio è importante pr stimolare ancora una volta il Cuore: la potenza del Cuore si vede nella luminosità degli Occhi; portando ad essi Calore e stimolandoli con il massaggio, promuoviamo l'affacciarsi dello Shen al mondo; non va poi dimenticato come l'uso smodato dei sensi consumi il Jing, poiché gli Organi di

Senso sono fatti di Jing…il massaggio degli occhi, regolando lo Shen, armonizza la quantità di Jing necessaria a nutrire i Sensi sulla base della regolazione psico – emotiva.

Battere il Tamburo Celeste serve per far affluire adeguatamente il Jing al Cervello (tramite i punti Bl 10 sulla nuca) e permette di sottomettere il Vento Interno: esso è una Patologia Energetica che si manifesta fisicamente con tremori, sbandamenti, vertigini, tic, ipertensione, cefalea, svenimenti, sindrome di Meniere…mentre emotivamente da luogo a perenne cambio di idea, di modo di comportarsi, di punto di vista, indecisione, vorrei ma non posso, inconcludenza…bene, questo massaggio della base della nuca consente di regolare questa condizione, promuovendo l'adeguata circolazione di QI e Sangue nel Cervello: non si dimentichi che il Vento si manifesta dove sono carenti Qi e Sangue!

I Denti sono in relazione al Jing, rappresentano dunque lo stato della Costituzione. Si dice nei classici che essi sono l'eccedenza dell'Osso e, per questo, sono anche in relazione al Midollo, contenuto nell'Osso. Rappresentano, inoltre, l'esteriorizzazione del Sistema Immunitario: i Denti sono un territorio in cui vengono messi in Latenza Patogeni dai Meridiani "Distinti" (ascessi ai denti). Inoltre, avendo i Denti rapporto con il Midollo, sono anche in relazione ai Globuli Bianchi in generale da cui vengono prodotti. Il Midollo produce non solo Globuli Bianchi, ma anche Globuli Rossi e, quindi, i Denti sono anche in relazione a Sangue grazie al rapporto con il Midollo.

Il secondo esercizio di cui ci occuperemo è molto semplice e, allo stesso tempo, profondo ed assai potente per questo scopo (quotidianamente):

- Si può eseguire da seduti, sdraiati o in piedi
- Rilassare tutti i muscoli in quest'ordine:
    - Testa – collo
    - Spalle
    - Braccia – Mani
    - Schiena e Glutei
    - Torace
    - Addome e Pelvi
    - Gambe – Piedi
- Chiudere gli occhi e lasciar andare il Respiro
- Rilassandosi, far scendere il Respiro nella Pelvi (inspirando l'Addome si "gonfia")
- Visualizzare il Dantian Inferiore come una bella Sfera di Luce Bianca
- Ogni Inspirazione la Sfera si espande, ogni Espirazione (sempre con il naso) si contrae
- Proseguire almeno 15 minuti

Questo semplicissimo metodo consente di far si che lo Shen (sotto forma di Yi – Intenzione) conduce il Qi (respiro e luce) nel Dantian Inferiore e ve lo condensi: infatti, con il passar dei minuti, la sfera diventa sempre più grossa e luminosa. All'inizio, specie se in condizione di Deficit Energetico, può essere difficile visualizzare la sfera o farla crescere, ma con l'esercizio è un risultato che non tarderà ad arrivare. La visualizzazione della sfera, della luce e la sua espansione sono indice di una

maggiore quantità di energia nella Pelvi, cioè di Jing. E' altresì un esercizio utilissimo per calmare l'agitarsi delle emozioni (irrequietezza, paura, angoscia…): la Mente e lo Spirito non quieti consumano moltissimo Jing! Non va poi dimenticato come il Jing sia la nostra risorsa immunitaria e la base della proprietà di rigenerazione dei tessuti. Chiunque abbia subito un intervento chirurgico o stia seguendo una cura farmacologica, dovrà avvalersi molto di questi metodi, poiché guarirà prima, risponderà assai meglio ai farmaci e potrà anche detossificarsi più efficacemente, subendo meno possibile gli effetti avversi!

Il terzo esercizio rappresenta un altro metodo molto valido per accumulare il Jing e trasformarlo in Qi (quotidianamente):

- In piedi, paralleli tra di loro alla larghezza delle spalle, ginocchia lievemente flesse
- Lasciar fluire il respiro nella Pelvi
- La testa è morbidamente eretta, come se volesse sostenere qualcosa senza farlo cadere
- Posizionare le braccia in posizione circolare (Ti Bao) davanti al Dantian Inferiore
    - Utile l'immagine di sorreggere una grande sfera tra le proprie mani e l'addome
- Le dita si fronteggiano: pollice sx di fronte a pollice dx, indice davanti ad indice…
- Sviluppare nel corso dei minuti la sensazione di avere realmente qualcosa tra le braccia ed il ventre (test di allontanare o avvicinare le mani tra di loro e dal ventre)
- Quando è nitida e forte la sensazione della sfera, inspirando lasciare che le braccia si distanzino, come se la sfera si ingrandisse (non muovere volontariamente le braccia, lasciare che avvenga "solo" con l'Intenzione!), espirando esse si riavvicinano
    - Se non avviene, attendere che succeda, senza MAI forzare
- Quando ciò avviene liberamente, allora iniziare anche a Camminare: inspirando le braccia si aprono e si poggia il Tallone, espirando esse si riavvicinano e si poggia la punta del piede

Questo esercizio, presente anche in una versione della splendida tecnica Wu Qi Xi (Il gioco dei 5 Animali), è contemporaneamente un metodo "terapeutico" e "diagnostico":

- La prima fase (Ti Bao – abbracciare la sfera) serve ad accumulare Qi nel Dantian, cioè accumulare Jing, cosa che avviene sentendo la presenza netta della sfera
- Quando si è accumulato a sufficienza, il Jing comincia a produrre il Qi: il Qi è un'energia che si esprime nel movimento delle braccia nella logica Alchemica, dunque se le braccia si muovono spontaneamente, vuol dire che il Jing è sufficiente per lasciar muovere il Qi
- Quando anche ciò avverrà liberamente, allora si potrà anche camminare: il Jing della Pelvi anima la struttura delle Gambe che, tramite i Piedi, assorbono Energia da Terra e la conducono nel Dantian; le braccia, a maggior ragione, si

muovono sempre più e meglio, visto che le Gambe, muovendosi, non solo continuano ad assorbire da Terra, ma trasformano il Jing presente in Qi che, passando per il torace, irrora le Braccia.

Tutto ciò ci fa capire che, finchè il movimento nelle tre fasi non è libero e spontaneo, allora non si deve passare alla successiva o si "sprecherà" Energia senza aver promosso il processo di Coltivazione…un po' come se si fosse compiuto un atto faticoso (es. spingere per 2 Km un'automobile senza carburante)!

Tutti questi esercizi necessitano di una sola accortezza: bere acqua abbondante prima e dopo! Il Qi muove i Liquidi, l'Acqua…a patto che essa ci sia! Yang (Qi) muove e produce Yin (Acqua), Yin nutre e trasporta Yang, questo è il motto. Senza Acqua, il Qi non potrà lavorare!

Si può scegliere liberamente quale di questi metodi praticare, purchè ci sia costanza.

Arti Marziali Interne

Esse offrono un sistema molto raffinato di trasformazione del Jing in Qi. Meno specifiche per l'accumulo del Jing (per quanto ci sono metodi precisi per ottenerlo) rispetto agli esercizi di Qi Gong descritti poco fa, esse risultano davvero molto efficaci per trasformare Jing in Qi e mobilizzare il Qi affinchè esso possa raffinarsi in Shen.

Come già detto, il Dantian Inferiore (serbatoio di Jing) si collega alle Gambe e riceve dai Piedi l'Energia assorbita dalla Terra (Yin – Jing), così da poterla mettere in riserva unitamente al Qi Respiratorio ed all'Intenzione (Yang – Cielo).

Il Dantian Medio (tesoriere del Qi), si esprime nelle braccia e nelle Mani che fungono da portale di interscambio energetico tra interno ed esterno. Il Qi, residente nel Petto (simbolicamente rappresentato dalla funzione cardio – polmonare), fuoriesce verso le mani e, una volta arrivato lì, può fuoriuscire (Fajin) o può essere convogliato verso la Tesa (sede dello Shen): questo processo, Raffinare il Qi in Shen, è il 2° stadio dell'Alchimia Taoista e rappresenta la capacità di elevarsi grazie all'acquisizione di esperienze significative, derivanti dall'azione (braccia).

A livello fisico, ciò comporta la liberazione energetica di petto e collo, per far si che l'Energia che sale dalle Gambe (Jing – Dantian Inferiore – Terra) possa giungere al Petto (Qi – Dantian Medio – Uomo) per poi raggiungere la Testa (Shen – Dantian Superiore – Cranio). Questo non solo libera le Stasi Energetiche (compressioni emotive o masse, pigrizie funzionali, indurimenti, accumuli, noduli), ma promuove lo "snebbiarsi" degli Organi di Senso che permettono alla persona di "percepire" il mondo a livello sottile, metafisico.

Bisogna tener presente che l'Energia può viaggiare tra Petto e Testa per mezzo dei Punti "Finestra del Cielo", posti su Collo e Spalle: essi consentono all'Uomo (Petto nel simbolismo corporeo) di affacciarsi a guardare il Cielo (Testa) e di prendere atto dei messaggi sottili, Divini, di cui esso è foriero e sorgente, così da migliorare il proprio agire (Petto che manda energia alle Braccia) in virtù di un consono allineamento al

proprio Progetto Celeste di Vita (Shen – Testa) ed in accordo con la propria struttura Costituzionale (Jing – Pelvi – Gambe – Andare verso il Destino).

Così come il Qi Gong Medico e quello relativo alla 1° fase dell'Alchimia Taoista, lavora ottimamente sul Jing (Gambe – Andare verso il Destino – Struttura del Sé – Autopercezione) affinchè si trasformi in Qi (azione dettata dalla profonda sensazione del Sé autentico e profondo), alla stessa maniera le Arti Marziali Interne stimolano il movimento del Qi che possa trasformarsi in Shen (consapevolezza derivante dall'azione dettata dal Cammino verso la Via Individuale Celeste).

E' ovvio come non sia proprio praticare le Arti Interne se si ha il Dantian Inferiore vuoto (Deficit Jing) o se esso non sia sufficientemente pieno da trasmutare il Jing in Qi: la forza delle Gambe e della Schiena dipende dal Jing, la mobilità e la potenza del Petto e delle Braccia dipendono dal Qi, così come la funzionalità di Collo, Spalle e Testa, Organi di Sensi e reattività siano pertinenza dello Shen in questa logica. Jing, Qi e Shen rappresentano la stessa Energia a diversi livelli di densità ed aggregazione…è come parlare di Ghiaccio (Jing), Acqua (Qi) e Vapore (Shen)!

Ecco che, dunque, anche all'interno delle pratiche Marziali Interne esistono numerosi e potenti metodi per accumulare Jing, affinchè poi possa produrre Qi e, infine, raffinarsi in Shen. In questo caso analizzeremo una piccola Forma di Taiji Quan, stile Yang, la cosiddetta Forma 13 che analizza i 5 Movimenti dei Passi (relativi alla logica dei 5 Elementi, grazie a cui si stimolano e rinforzano gli Organi, visto che i Piedi stimolano il Jing) e gli 8 Movimenti fondamentali delle Braccia (relativi agli 8 Meridiani Straordinari, cioè gli 8 circuiti energetici ancestrali che veicolano Jing e Yuan Qi, cioè Energia Costituzionale e permettono lo sviluppo psico – fisico della persona fino all'ultimo istante di vita).

Prima di tutto ciò, faremo anche un esercizio preparatorio per far affluire il Qi al Dantian Medio così che poi possa essere direzionato nelle braccia.

In questa maniera, la pratica Marziale Interna diviene Consapevole, Salutare ed in linea con i principi dell'Alchimia Taoista.

Anche in questo caso una raccomandazione: bere prima e dopo, mai praticare con fauci secche!!!

Primo Esercizio

- In piedi, paralleli tra di loro alla larghezza delle spalle, ginocchia lievemente flesse
- Lasciar fluire il respiro nella Pelvi
- La testa è morbidamente eretta, come se volesse sostenere qualcosa senza farlo cadere
- Posizionare le braccia in posizione circolare (Cheng Bao) davanti al Dantian Medio
    - Utile l'immagine di sorreggere una grande sfera tra le proprie mani ed il Petto

- Le dita si fronteggiano: pollice sx di fronte a pollice dx, indice davanti ad indice…
- Sviluppare nel corso dei minuti la sensazione di avere realmente qualcosa tra le braccia ed il petto (test di allontanare o avvicinare le mani tra di loro e dal torace)
- Quando è nitida e forte la sensazione della sfera, inspirando lasciare che le braccia si distanzino, come se la sfera si ingrandisse (non muovere volontariamente le braccia, lasciare che avvenga "solo" con l'Intenzione!), espirando esse si riavvicinano
    - Se non avviene, attendere che succeda, senza MAI forzare
- Quando ciò avviene liberamente, allora iniziare anche a Camminare: inspirando le braccia si aprono e si poggia il Tallone, espirando esse si riavvicinano e si poggia la punta del piede

Esattamente come nell'esercizio di Qi Gong simile a questo in cui si lavorava di fronte al Dantian Inferiore, qui facciamo affluire il Qi al Dantian Medio e lo convogliamo alle mani: quando le braccia si sostengono da sole è indice che il Qi va dal Petto alle mani, quando si lasciano aprire e chiudere in libertà significa che il Qi è abbondante tanto da poter fluire in uscita ed entrata e se si riesce a farlo camminando vuol dire che il Jing continua ad accumularsi ed a trasformarsi in Qi.

Coloro che sentano le braccia pesanti, affaticate o che le sostengono con sforzo, pratichino l'Esercizio di QI Gong n° 3 per la coltivazione del Jing e, solo quando quello riesca con naturalezza, passino poi a questo, o sprecheranno Energia!

Forma 13 di Taiji Yang

- Respirazione Addominale Pre-Natale
    - Inspirando "risucchiare" in alto ano e perineo, retrarre l'addome verso l'interno
    - Espirando rilasciare ano e perineo e lasciar espandere addome
    - Inspirando usare mentalmente suono "Heng"
    - Espirando pronunciare mentalmente suono "Haaa"

- Inspirando sollevare braccia, espirando abbassarle
- Inspirando girare verso dx ed abbracciare la sfera
- Espirando passo sx avanti e Peng (braccio sx su e dx giù)
- Inspirando Lu arretrando con il peso
- Espirando Ji avanzando con il peso
- Inspirando An arretrando con il peso
- Espirando concludere An con peso avanti
- Inspirando Li sedendosi in Mabu ed aprendo il piede dx verso dx
- Espirando arretrare piede sx mentre le braccia scendono al Dantian Inf (Cai) e poi spingono avanti Suonando il Liuto
- Inspirando ruotare a dx e preparare la spallata

- Espirando caricare il Piede sx e dare Spallata (Kao) e Gomitata (Zhuo) con braccio sx
- Tornare a piedi paralleli e praticare dall'altro lato

Questa Forma base, così lavorata, offre un profondo lavoro di regolazione energetica e di consapevolezza: non solo preserva gli Organi e le loro funzioni grazie ai Passi (vedi schema sottostante), ma promuove una regolazione dei meccanismi energetici a monte del funzionamento organico, promuovendo una regolazione sistemica dell'organismo grazie all'intervento sui Meridiani Straordinari.

Passi:

- Avanti – Elemento Fuoco
- Indietro – Elemento Acqua
- A Sx – elemento Legno
- A Dx – Elemento Metallo
- Al centro – Elemento Terra

Per quel che riguarda le Braccia, ci rifaremo al seguente schema:

Nome Trigrammi	**Movimento delle Braccia**	**6 Livelli 5 ELementi**	**Meridiani Straordinari**	**Parti del Corpo**	**Organi**	**Trigramma**
Cielo Qian	Peng Parare	-	Du Mai	Testa	Cervello – Sensi	
Terra Kun	Lu Tirare Dietro	-	Ren Mai	Ventre	Milza – Pancreas	
Acqua Kan	Ji Premere Avanti	Shao Yin Metallo	Chong Mai	Orecchie	Reni – Vescica Ossa – Genitali	
Fuoco Li	An Spingere	Yang Ming Terra	Dai Mai	Occhi	Cuore – Int. Tenue San Jiao – Vasi	
Vento Xun	Cai Tirare Giù	Jue Yin Acqua Yang Legno Yin	Yang Wei Mai	Gambe	Colonna Vertebrale	
Tuono Zhen	Li Separare	Shao Yang Legno Yang	Yin Wei Mai	Piedi	Fegato – Colecisti Tendini	
Lago Tui	Zhuo Gomitata	Tai Yang Fuoco	Yang Qiao Mai	Bocca	Polmoni – Int. Crasso – Pelle	
Montagna Gen	Kao Spallata	Tai Yin Acqua	Yin Qiao Mai	Mani	Stomaco – App.	

					Gastroenteri co	

In questa sequenza si rispetta la logica energetica del Cielo Anteriore, la quale governa la formazione dell'embrione, fino a strutturarlo in maniera tale da renderlo pronto alla nascita come nuovo Essere Umano: i primi 4 Trigrammi (ed i relativi Movimenti) sono relativi ai primi 4 Meridiani Straordinari, cioè la 1° generazione di Meridiani Straordinari.

All'atto del concepimento, quando le essenze (di nome Jing) paterne e materne si uniscono e generano la scintilla vitale che darà il via alla nascita, le energie donate dai genitori e gli influssi cosmici del momento vengono accumulati in un "serbatoio" di energia, il Ming Men (lett. Porta del destino). Da esso si sviluppano e partono i primi 4 Meridiani Straordinari che gestiscono le Energie umane essenziali:

1) Du Mai → Yang → Trigramma Cielo
    a. regola l'Ego e l'autoaffermazione, il coraggio e l'incedere nella vita

2) Ren Mai → Yin → Trigramma Terra
    a. regola la capacità di prendersi cura di sé e di preservarsi

3) Chong Mai → Qi e Xue (sangue) → Trigramma Acqua
    a. è il "telaio antisismico": fa adattare ai cambiamenti strutturali della vita

4) Dai Mai → relazione Acqua (Jing) e Fuoco (Ming Men → Cuore) → Trigramma Fuoco
    a. Collega i 3 precedenti, orienta le energie nella direzione di compiere il Destino

Il 4° Meridiano a formarsi è il Dai Mai, che avvolge come una cintura la vita della persona. Esso mette in comunicazione, tramite un ramo secondario (Bao Mai), il Ming Men (legato a Reni e Genitali Interni, cioè Acqua, nella sua manifestazione di Essenza, Jing) ed il Cuore (Fuoco).

Questi 4 Meridiani Straordinari danno la forma all'embrione: Corpo e Testa sviluppati con braccia e gambe minuscoli. Infatti il Du Mai corre lungo la Colonna ed arriva alla Testa, il Ren Mai dall'inguine arriva alla Bocca, il Chong Mai va immaginato come lo stoppino di una candela, un asse interno ed il Dai Mai è la cintura orizzontale che li avvolge. Braccia e Gambe ancora non vengono irradiate da grandi flussi di Energia.

Quindi la pratica dei primi 4 Movimenti mette in movimento e stimola / regolarizza la funzione di questi 4 canali energetici, che rappresentano il telaio su cui ci siamo strutturati, tanto a livello fisico, quanto a livello psichico. Infatti i Meridiani Straordinari hanno il ruolo di strutturare fisicamente l'embrione ma anche di regolare delle specifiche energie e sostanze durante tutto il corso della vita. Molti Autori sostengono che i Meridiani Straordinari rappresentino l'asse Neuro – Endocrino, quindi Ormoni e Sistema Nervoso nella sua interezza.

In questa fase lo Yang governa lo Yin: osservando i Trigrammi, il 1° ha la Base Yang (linea continua in basso), così come anche il 4°, mentre il 2° ed il 3° hanno base Yin (linea spezzata in basso); ciò indica che lo Yang (Energia) muove e struttura lo Yin (Materia)…siamo infatti nella fase di formazione dell'Embrione, in cui i flussi energetici permettono alla materia di prendere forma.

Con i successivi 4 Meridiani Straordinari, andiamo a lavorare sulla preparazione delle impalcature "accessorie" al telaio che avranno funzione di mettere in grado il nascituro di affrontare il mondo: apparato locomotore, mani, piedi…

1) Yang Wei Mai → in relazione alle braccia, garantisce la capacità di interagire con la realtà e la capacità di manipolarla e modificarla per compiere il proprio destino. I Mer. Wei Mai indicano trasformazione (invecchiamento): ecco perché, pur avendo questo Trigramma ☴ per base una Linea Yin (spezzata), è Yang, poiché poi prevede 2 Linee Yang (intere). Pur essendo Yin alla base, si trasforma in Yang. Lo stesso per Yin Wei.

2) Yin Wei Mai → in relazione anch'esso alle braccia, permette alla persona di modificare se stessa. Entrambi i Meridiani Wei Mai rappresentano l'invecchiamento, l'andare avanti nella vita: Yin Wei è invecchiamento corporeo, Yang Wei invecchiamento nel senso che si arriva sempre più a fine percorso

3) Yang Qiao Mai → in relazione alle gambe ed agli Occhi, non come Organi di senso veri e propri, ma come mezzi per percepire l'entità della vita, degli eventi e del mondo: rappresenta "vedo, prendo atto e vado lì"

4) Yin Qiao Mai → in relazione anch'esso a gambe ed occhi, rappresenta l'autopercezione e la capacità di prendere atto di se stessi e della propria interiorità senza filtri. Entrambi i Qiao Mai regolano anche il radicamento nella Patria, nel senso di avere legami con la propria radice (geologica, culturale, energetica, affettiva, ancestrale…).

Ecco che la pratica degli 8 Movimenti diventa un percorso legato alla longevità, all'evoluzione, alla terapia secondo la Medicina Cinese, alla trasformazione di sé, all'Alchimia dunque, alla Marzialità. Come sempre, dipende da dove indirizziamo l'intenzione.

I 6 Livelli Energetici, in modo assolutamente complementare ai Mer. Straordinari, consentono alla persona di esprimersi e di sviluppare una struttura tipologica caratteriale, attitudinale, comunque in continuo mutamento, così come è in continuo movimento e trasformazione la relazione Yin – Yang che il modello dei 6 Livelli permette di "catalogare" e sfruttare con obiettivi terapeutici, armonizzanti, preventivi, ecc. Analizziamo le funzioni dei 6 Livelli.

- Tai Yang (legato dialetticamente a Shao Yin)
    - Incedere prontamente verso il proprio Destino, agli ordini delle proprie istanze fisiche (Acqua) e spirituali (Fuoco), egocentrismo, antropocentrismo, forza decisionale, estroversione
    - Controlla stazione eretta e deambulazione, movimenti di estensione, allungamento, sollevamento, regola la pressione massima, protegge dal Freddo e dalle patologie Virali (Freddo in Medicina Cinese), regola colonna e postura.

- Shao Yang (legato dialetticamente a Jue Yin)
    - Sbloccarsi e superare l'empasse in cui si versa, liberarsi dalle catene che imprigionano lo spirito impedendogli di manifestarsi, libertà, erranza del Viandante alla pari del Vento, reattività
    - Regola tutti i movimenti di torsione con gomiti e ginocchia tesi oltre che del tronco e del collo, la contrattilità muscolare, protegge dall'Umidità (anche Funghi), regola la secrezione biliare ed il transito digestivo, determina la pervietà dei vasi sanguigni e protegge dalle placche e dalle ostruzioni (es. coronarie)

- Yang Ming (legato dialetticamente a Tai Yin)
    - Proteggersi dal mondo esterno, capacità di digerire le esperienze (ove possibile) e di eliminare gli scarti, corazzarsi contro l'esterno, diatesi autodistruttiva, capacità di rientrare o meno in sé, illuminarsi dentro e trovare un Centro al proprio interno

- Controlla l'assorbimento digestivo, la formazione del Sangue, i movimenti di arresto e la posizione statica, lo sblocco di un movimento troppo a lungo inibito, protegge dal Calore (comprende anche i batteri) e dalle Infiammazioni

- Tai Yin (legato dialetticamente a Yang Ming)
    - Aprirsi al mondo esterno a partire dal proprio interno, da se stessi, capacità di esprimersi dal profondo per quel che si è, senza mettere barriere o filtri tra la propria intimità ed interiorità ed il proprio "interlocutore" (come fa invece il soggetto Yang Ming)
    - Garantisce la messa in riserva delle sostanze nutritive acquisite con la digestione e la respirazione, permette i movimenti di flessione e piegamento, protegge dalla secchezza e previene le perdite fuori del corpo (perdite di ogni genere come di feci, urine, sangue mestruale, sperma, saliva, sudore…)

- Shao Yin (legato dialetticamente a Tai Yang)
    - Telaio strutturale del sé, capacità di rispondere alle proprie esigenze fisiche e spirituali, mettendo in atto un modus vivendi degno del proprio essere interiore, strutturando un percorso evolutivo profondo (da Jing – Origine – Ki a Shen – Destino – Ht)
    - Relativo ai movimenti torsionali con gomiti e ginocchia flessi, protegge dal Freddo Interno, cioè quello stato di insufficienza energetica che genera stanchezza, ipotensione, astenia, abulia, freddolosità o, al contrario, quel Calore Interno che genera irrequietezza, insonnia, agitazione, ipertensione, attacchi d'ansia e panico…Stabilizza ritmo e frequenza del Cuore (pacemaker naturale).

- Jue Yin (legato dialetticamente a Shao Yang)
    - Ciclicità dei periodi, capacità di rinascere con l'avvento dei nuovi periodi, chiudere col passato per aprirsi fiduciosamente al nuovo, liberarsi della paura che impedisce di rialzarsi e ricominciare, gestione delle emozioni non consapevoli, permettendo loro di "entrare" nel Cuore (Xin), così che esso possa prenderne atto ma, contemporaneamente, proteggerlo da quelle che non si è in grado di elaborare fecondamente.
    - Regola tutto il sistema venoso, il ritorno del Sangue al Cuore, la fluidità del Sangue, la qualità del ciclo mestruale e del ritmo sonno – veglia, determina i cicli ormonali, il colesterolo ed i movimenti di riavvio dopo lunga pausa.

Il modello dei 6 Livelli permette di studiare adeguatamente la gestione dei movimenti energetici globali dell'Organismo, sia in merito alle funzioni fisiche, sia in merito alle emozioni: ogni stato d'animo, ogni emozione, ogni sentimento imprime al Qi una specifica direzione, alla pari di come ognuno dei 6 Livelli muove il Qi tra un Riscaldatore e l'altro con la medesima direzione. Con il seguente schema, siamo in

grado di capire come il movimento del Qi segua regola ben precise, sia per quello che riguarda la fisiologia organica (3 Riscaldatori), sia in rapporto agli stati emozionali:

Nell'ambito dei Movimenti del Qi nei Tre Riscaldatori, riconosciamo anche la dinamica caratteriale, spirituale ed attitudinale dell'individuo, sia a livello dell'assetto tipologico e costituzionale, sia in merito alla sua condizione del momento; così avremo che:

- Tai Yang ⇧ Gioia, Irrequietezza, Agitazione
- Shao Yang ⇧ Collera, Frustrazione, Risentimento
- Yang Ming Preoccupazione, Ansia, Angoscia, Rimuginazione
- Tai Yin ⇨ ⇩ ⇧ ⇦ Paura, Incertezza, Timore
- Shao Yin ⇩ Tristezza, Disperazione, Introversione, Paura
- Jue Yin Riavviare, Rinascere, Rialzarsi, Ricominciare

Ogni Livello Energetico gestisce questa direzionalità del Qi e, a seconda che sia ben funzionante o meno, fa in modo che essa si manifesti più o meno armoniosamente, vigorosamente, prontamente, ecc. Ciò determinerà un Trattamento Tonificante o Disperdente.

Con questo tipo di analisi, ci si può dunque rendere conto assai efficacemente come la pratica del Taji Quan possa risultare veramente una Via alla Consapevolezza del sé: stimolando con i movimenti adeguati ed il respiro che discenda nel Dantian ad accendere il Fuoco Alchemico i vari Meridiani (processi energetici) qui analizzati, il praticante prende cocienza di sé, comincia profondamente un proceso di introspezione e consolidamento della sensazione di sé.

Onirismo circa eventi antichi o recenti ma, in ogni caso, in relazione a situazioni che ristagnano, cambi del tono dell'umore, immagini antiche che improvvisamente

sorgono alla coscienza razionale, emozioni sopite che si erano dimenticate si riaffacciano alla coscienza del praticante… questo lo metterà in condizione di prendere atto di una porzione di sé di cui non aveva consapevolezza; nasce così la seconda chance che ci si concede di risolvere quello che era stato messo in latenza nel "dimenticatoio", per superare quello che ci impediva di proseguire nel cammino.

Proseguendo man mano nella pratica, pian piano che questi blocchi interiori si sciolgono, si scioglie sempre più anche il corpo ed il movimento, il Qi fluisce delicato, leggero e libero nelle tecniche, la forza muscolare (Li) si trasforma in energia interna "raffinata" (Jing) che consente di avere movimenti eleganti, armoniosi, impalpabili e pesanti come l'onda del mare in tempesta.. è un normale processo di evoluzione: quanto più ci si alleggerisce dai pesi interiori non risolti, tanto più si sciolgono quei noti corporei che impedivano la corretta espressione del sé. Possiamo esprimerci solo nella misura in cui ce lo concediamo interiormente: più ci sentiamo liberi come persone, più saremo liberi nel movimento fisico.

Mai dimenticare il motto "La mente va, l'energia segue, il corpo esegue": più la mente e lo spirito sono liberi di andare verso il proprio Destino, più il Qi è libero di fluire vigorosamente per far eseguire al corpo le mansioni previste.

L'Alchimia è questo: percepirsi nel corpo e nella mente, coltivarsi nel corpo e nella mente per superare i propri limiti a favore della coltivazione delle proprie potenzialità, prendere atto del nuovo Sé che sta rinascendo, accettarsi con onestà, liberarsi dalle brame e dagli attaccamenti che generano resistenze e tensioni, aprire il Cuore ed arrendersi alla Vita, quindi accettare quel che avviene , anche la forza dell'avversario nel Taiji Quan o degli eventi nella Vita, entrare nello stato di Indifferenza: ripeto, ciò non significa essere disinteressati o spenti, ma semplicemente non dipendenti dal mondo e dalle sue offerte e profferte.

Scegliere di vivere e gustare eventi e vita è una cosa, dipenderne smodatamente è tutt'altro discorso.

La pratica delle Arti Interne Taoiste favorisce la centratura ed il radicamento in sé, permettendo di lasciare le stampelle "mondane" a cui ci appoggiamo per percorrere il personale sentiero che scegliamo; si arriverà, così, ad un profondo sentimento di auto – percezione, così da accettarsi a tal punto da superarsi in favore di uno sviluppo profondissimo che ci metterà in comunicazione con l'aspetto più sottile che abbiamo: lo spirito, cioè la Scintilla Celeste, Cosmica o Divina che dir si voglia che determina l'andamento dell'intera esistenza.

D'altronde Taiji Quan vuol dire "Boxe (Quan) del Grande Asse o Perno (Taiji)", da altri tradotto con "Boxe del Principio Supremo". Il Grande Asse o Principio Supremo è la linea a forma di S tra lo Yin (porzione nera) e lo Yang (porzione bianca): la S mette in comunicazione e separa Yin e Yang, garantendone l'interazione. Questa è la vita! E' il connubio di Yin Yang, di Interno ed Esterno, di Duro e Morbido, di Maschio e Femmina, di Micro e Macrocosmo, di Corpo e Spirito, di Uomo e Mondo, di Jing e Shen, di Umano e Cosmico…l'Alchimia è la Relazione!

Dietetica

Tra i cibi particolarmente ricchi di Jing, figurano tutti quelli che hanno un legame con la vita ed il suo sviluppo: semi, germogli, latte, uova…Accanto a questi, esistono altri alimenti di forte vitalità energetica, come passero, pollo, carni fresche e ossa con midollo (ovini, maiale, manzo), cervo, calamaro, capasanta, cozza, seppia, latte, lenticchie, semi di sesamo, noce, lamponi, funghi.

Il Jing dell'alimento, cioè la sua vitalità, la sua capacità di produrre processi di rigenerazione nel corpo, decade con il diminuire della freschezza dell'alimento stesso. Evitare cibi conservati, troppo cotti, a lunga scadenza e preferire freschi ed alimenti di stagione. Cibi troppo lavorati, precotti, merendine e cotti a microonde sono tutti privi di adeguato quantitativo di Jing.

Il deficit di Jing si manifesta con invecchiamento precoce, lombalgia e gonalgia, perdita di vitalità, scarsa memoria, fragilità ossea, incanutimento precoce, impotenza, sterilità, frigidità, oligospermia, instabilità o perdita dei denti, turbe del Midollo…il Rene è tesoriere del Jing ed esso è formato dall'interazione di Yin e Yang: il Deficit Jing è sempre associato al Deficit Yin (vampate, insonnia, agitazione, sete, secchezza, stordimento, capogiri…) o Deficit Yang (freddolosità, stanchezza, pallore, poliuria, diarrea, deficit immunitari…).

Evitare

- Eccessi sessuali, strapazzi, assenza di sonno e riposo, eccesso di emozioni ed attività mentale, alimentazione carente

Alimentazione consigliata

- Cibi ad azione diretta sul Jing (vedi inizio di questo paragrafo)
- Tonificare Yin o Yang a seconda del quadro specifico
    - Yin: cotture al vapore e bollite, frutta e verdura, cereali, acqua, alimenti aspri (limone, agrumi, aceto), frutti di bosco, pesce, carne bianca
    - Yang: cotture arrosto, spezie riscaldanti (cannella, zenzero, timo, rosmarino, chiodi di garofano, noce moscata), carni e pesci, crostacei, mangiare poco e spesso
- Lista alimenti divisi per categoria:
    - Cereali: grano, cereali integrali
    - Carni: ossa con midollo, cervello, carne ovina, di manzo, maiale, pollo, passero, cervo
    - Pesci: calamaro, capasanta, ostrica, cozza, seppia
    - Latticini e uova: latte, burro, uova
    - Legumi: lenticchie e soia
    - Verdure: tutti i germogli
    - Frutta: lampone, mirtilli, more, ribes, ciliegie
    - Semi e Frutta Secca: noci, semi di sesamo

Non va, infine, dimenticato come anche l'Alimentazione sia un percorso di crescita, evoluzione e non soltanto sostentamento: cambiare Alimentazione è cambiare il proprio Sangue (esso in Medicina Cinese viene prodotto dall'elaborazione dei cibi e

delle emozioni) e cambiare il proprio Sangue trasforma la propria coscienza: Sangue è il veicolo dello Shen!

Nella prima fase Alchemica ci si nutre di Alimenti "densi e pesanti", molto terrestri; man mano che il Jing si rinforza, spontaneamente si cercheranno sempre più cibi maggiormente "leggeri", provenienti dalla terra e non dagli animali (cereali, legumi, verdure), per poi arrivare alla 3° fase dell'Alchimia Taoista (Shen torna al Vuoto) in cui si darà meno importanza al cibo come fonte di energia, poiché si giungerà ad uno stato quasi di "Non Essere", in cui l'assorbimento energetico proverrà principalmente (non soltanto, si badi bene!) dall'interazione con l'ambiente esterno.

La vita è una crescita verticale, come se si salisse su di una scala a pioli: più si è in basso (1° fase, accumulare Jing per trasformarlo in Qi) e più si ha contatto con le forme di vita a sviluppo orizzontale (animali quadrupedi), più si sale più si va verso lo sviluppo verticale (piante – verdure e prodotti della terra che crescono ergendosi verso il Cielo), fino ad arrivare ad una fase in cui si cercheranno sempre più cibi posti in alto (frutta, fiori…).

La logica è davvero molto semplice:

- le carni nutrono molto fortemente Jing e Sangue, permettendo il rifornimento del Jing affinchè possa prodursi il Qi (1° fase)
- cereali, legumi, verdure nutrono con vigore Qi e Liquidi, consentendo di ottenere un eccellente dinamismo energetico ed un corretto nutrimento (i Liquidi, specie di categoria Ye, sono la base per il rifornimento del Jing!): questo fa si che il Qi distribuisca i nutrimenti ovunque, compresi gli Organi di Senso (essi funzionano con il Qi, Wei Qi, e si riforniscono di Liquidi di categoria Jin)…questa è la 2° fase dell'Alchimia (Qi si raffina in Shen)
- frutta e fiori sono ad alto impatto sul Qi (Wei Qi), Liquidi e Shen, promuovendo un ottimo rifornimento energetico agli Organi di Senso e con effetto regolarizzatore sulla Mente, consentendo di tornare al Vuoto (3° fase dell'Alchimia).

È ovvio come questa semplicistica schematizzazione vada interpretata alla luce di un'approfondita analisi energetica operata da un esperto in Medicina Cinese per costruire un appropriato prospetto Alimentare che coadiuvi efficacemente la pratica…il fai da te può essere molto nocivo!

La Dietetica, ben studiata, compresa ed applicata è la Via alla Longevità e Salute per eccellenza nell'ottica Taoista: promuove la Sopravvivenza, consentendo di Accumulare Jing per trasformarlo in Qi, regola l'Interazione, visto che si tratta di elaborare elementi provenienti dal mondo esterno e di farli propri, determina il processo di Differenziazione, visto che, lo abbiamo già detto, modificare l'Alimentazione cambia la Coscienza Individuale.

Nessun ricercatore i se stesso può fare a meno di curare il proprio stile Alimentare, la pratica Energetica e quella Sessuale:

Qi Gong / Arti Marziali Interne → Respiro – Movimento – Metabolismo

Dietetica → Cibo – Anabolismo

Sessualità → Essenza Sessuale – Creazione e Ri – Generazione

Sessualità

Il testo che prendiamo in considerazione è il Su Nu Jing, datato intorno al 1° sec. d.C. si tratta di un trattato sulla Sessualità Taoista, in cui il rapporto sessuale viene visto come la grande chance di mescolare fecondamente Yin e Yang, ottenendone armonia, vitalità e longevità. L'uomo dona il suo Yang ed assorbe Yin, viceversa la donna dona il suo Yin e riceve lo Yang.

Le regole da rispettare sono relative a:

- atteggiamento mentale
- posizioni
- conservare il Jing

Alcune norme generali sono relative alla modalità con cui il rapporto deve essere condotto:

- penetrazioni delicate o lo Yang distruggerà lo Yin (infiammazioni, dolori)
- il ritmo dell'amplesso va modulato in relazione alla trasformazione della circolazione energetica di entrambi (frequenza e ritmo del respiro e del battito del cuore)
- mai cambiare posizione bruscamente o si creerà disarmonia del flusso del Qi: così come nel Qi Gong, anche nell'Alchimia Sessuale il corpo va considerato un Mudra atto ad ottenere delle reazioni energetiche specifiche
- i rapporti sono più indicati al mattino, fase Shao Yang della giornata:

  - Shao Yang è il bigramma a destra, composto di una linea Yin (spezzata) sottostante ed una Yang(intera) sopra: indica il rinascere (Yang) dopo la notte (Yin), il riavvio della vita (Yang) dopo la stasi notturna (Yin): l'atto procreativo (se mirato a concepire un figlio) o ricreativo (se mirato a rigenerare se stessi) è opportuno al mattino, momento energetico relativo alla ri – nascita.

- Mai rapporti sessuali sotto l’effetto di alcol, droga o dopo abbondanti libagioni
    - La digestione impegnata richiede molta energia e non è saggio utilizzarla per altri scopi in quel momento
    - La droga e l’alcol alterano i sensi e la percezione: il rapporto sessuale è uso consapevole (Shen – Emozioni – Sentimenti) del Corpo (Jing – Essenza) e solo la fusione sinergica di Jing e Shen può dare la vita a un figlio o a se stessi!

Oltre a tutto ciò, i Taoisti hanno catalogato i migliori comportamenti sessuali in virtù della stagione che si sta vivendo ed in rapporto alla propria età: non solo hanno scelto le migliori posizioni per fare l’amore in ogni stagione (abbiamo già detto che il corpo è un Mudra e come tale va considerato: ogni suo utilizzo rituale e specifico genera una certo tipo di reazione!), ma hanno catalogato il numero di eiaculazioni consentite ad ogni stagione. Ciò avviene poiché per il maschio l’eiaculazione è una dispersione iniqua di Jing se non regolata da norme precise; un certo numero di eiaculazioni son necessarie per prevenire il rischio di Stasi di Jing (ingrossamento della prostata, prostatite…), ma non bisogna superarle per non svuotare il Dantian Inferiore, portando poi a Deficit di Jing.

Il motto recita:

- 3 volte al mese in primavera
- Una volta al mese in estate
- 6 volte al mese in autunno
- Mai in inverno

Tutto ciò non va interpretato tanto in senso letterale, quanto in termini di fisiologia energetica:

- primavera → Shao Yang (linea Yin – Spezzata sotto e Yang – Intera sopra)
    - lo Yin genera lo Yang e non va utilizzato troppo o lo Yang non sarà nutrito

- estate → Tai Yang (2 linee Yang – Intere)
    - lo Yang è iperattivo, per natura già consuma molto Yin, bisogna limitarsi

- autunno → Shao Yin (linea Yang – Intera sotto e Yin – Spezzata sopra)
    - lo Yang genera lo Yin (Jing è Yin), quindi ci si può lasciar andare di più

- inverno → Tai Yin (2 linee Yin – Spezzate)
    - massimo Yin, tutto viene conservato all’interno, nulla deve uscire

Altresì, bisogna tener conto dell’età: dove un ventenne si può concedere 2 eiaculazioni a settimana, un trentenne 1 a settimana, un quarantenne 1 ogni 2, 1 cinquantenne 1 ogni 3 ed un sessantenne 1 al mese.

Ciò non significa che non si possano avere altri rapporti, ma che ci si deve attenere alla norma del coitus reservatus, cioè la tecnica della in – iaculazione al posto della e

– eiaculazione. Questa antica pratica serve a conservare e tonificare Jing, a nutrire Midollo e Cervello ed a promuovere longevità e giovinezza.

Per quel che riguarda le donne, l'attenzione sarà invece rivolta al controllo della mestruazione, veicolo con cui la donna disperde Jing: in sintesi, il Jing è rappresentato dall'Ovulo femminile e dallo Spermatozoo maschile. Tanto meno se ne perdono, tanto più il corpo sarà forte.

Tutte le perversioni sessuali (necrofilia, pedofilia, ecc.) sono turbe dello Shen, sono generate da turbe del carattere e provocano a loro volta disarmonie a livello animico: ad es., la sodomia lede il Po, aspetto animico relativo ai Polmoni, che rappresenta la presa in carico di sé, la responsabilità di accudirsi e prendersi cura di sé, la volontà di rimanere incarnati ed in salute ed a lungo, l'istinto di conservazione e sopravvivenza…il Po lascia il corpo, al momento del trapasso, proprio dall'Ano che, infatti, prende il nome di Po Men (porta del Po), ovvio, dunque, che l'Ano non deve essere violato in entrata o altererà la percezione del Po di inviolabilità, sicurezza e controllo di sé che lo caratterizzano. In generale, abusare del sesso porta a deficit di Qi – Xue – Jing (stanchezza, pallore, sudorazione, lombalgia, frigidità, impotenza, memoria debole, ronzii auricolari…). L'autoerotismo e gli afrodisiaci distruggono Jing.

Utilizzato secondo Natura, il Sesso è un vero e proprio Elisir. Porta il Jing verso lo Shen agli ordini dello Shen stesso, poiché è un atto corporeo in armonia con i Sentimenti. Veicola l'Essenza (Jing) verso la Speranza e la Vita (Shen), per questo tonifica il Cervello: esso è fatto di Jing ed ospita lo Shen Ancestrale, Yuan Shen, la scintilla Celeste che ci anima. L'Orgasmo è la fusione di Acqua (Corpo – Jing) e Fuoco (Spirito – Shen) e deve coinvolgere entrambi i partners. Si deve infine ricordare come Sun Si Miao disse che l'Uomo si "accende" con il Fuoco dei Reni (Jing) e la Donna con il Fuoco del Cuore (Shen).

Un altro interessante aspetto è la catalogazione operata dai Taoisti sui Riflessi Organici presenti sugli Organi Genitali; ogni porzione dei genitali, se stimolata, provoca una reazione energetica dell'Organo corrispondente: in tal senso, il sesso diventa anche una pratica terapeutica e di riequilibrio. Vediamo lo schema:

Pene	Glande Cuore	Corona Polmoni	3° sup. Asta Milza-Pancreas	Centro Asta Fegato	Base Asta Reni
Vagina	Labbra Reni	Inizio Vagina Fegato	Centro Vagina Milza-Pancreas	Profondità della Vagina Cuore e Polmoni	

Come è facile osservare, i riflessi organici sono invertiti tra pene e vagina: se si vogliono stimolare i Reni, si dovrà ottenere una penetrazione profonda, così che la base del pene stimoli le labbra; alla stessa maniera, per problemi epatici, sarà bene ottenere una penetrazione per metà della lunghezza del pene, ecc. in questo modello l'autostimolazione mirata può avere buoni risultati.

Concludiamo con la descrizione di un famoso esercizio per la promozione della potenza sessuale, per Accumulare Jing affinchè esso si trasformi in Qi, per promuovere longevità, giovinezza, prevenire e curare energeticamente problemi prostatici, ovarici ed uterini, per ridurre i sintomi della sindrome climaterica, per regolare fortemente la mestruazione e per sostenere il/la paziente oncologico/a in caso di tumori dei Genitali o del Seno.

Tecnica del Daino per l'Uomo:

- strofinare le mani fino a scaldarle, prendere con una mano i testicoli e con l'altra massaggiare circolarmente con lieve pressione la zona compresa tra ombelico ed osso pubico per 81 volte
- strofinare di nuovo le mani e ripetere il procedimento invertendo le mani e la rotazione
- contrarre e risucchiare verso l'alto ano e perineo e trattenere finchè si può, poi rilassare e ripetere finchè la muscolatura locale non sia stanca
- praticare quotidianamente

Tecnica del Daino per la Donna:

- gambe incrociate, tallone appoggiato alle grandi labbra (se ci sono problemi alle ginocchia, interporre un pallone o un cuscino tra tallone e labbra)
- strofinare e scaldare mani, poi massaggiare il seno dall'interno verso l'esterno per 36 volte: ciò rassoda il seno e smuove le stasi, riducendo congestioni linfatiche e prevenendo noduli
    - aggirare il capezzolo nel massaggio, non coinvolgerlo
- contrarre e risucchiare verso l'alto ano e perineo e trattenere finchè si può, poi rilassare e ripetere finchè la muscolatura locale non sia stanca
- praticare quotidianamente
    - non praticare in gravidanza

1. Seminari Qi Gong Taoista – Marziale – Medico – Prof. Jeffrey Yuen – AMSA / Xin Shu
2. Seminari Medicina Cinese Classica – Prof. Jeffrey Yuen – AMSA / Xin Shu
3. Seminari Medicina Cinese Classica – Xin Shu/AMSA/SIDA
4. Seminari "Meridiani Straordinari" – Prof. Montefiore – Villa Giada – FISTQ
5. Dispense di Jeffrey Yuen e DVD – AMSA / Xin Shu
   a. Clinica Oncologica in Medicina Cinese Classica
   b. Endocrinologia in Medicina Cinese Classica
   c. La Fisiognomica e la Morfologia
   d. Il Suwen ed il Ling Shu – Studio n° 1 e 2
   e. Disturbi Psichici, Alimentari, Metabolici
   f. I disturbi dello Shen: lo Psichismo in Medicina Classica Cinese
   g. La Camera del Sangue: Ginecologia e Ostetricia in Medicina Classica Cinese
   h. Gastroenterologia e Scuola della Terra
   i. Le Regole Terapeutiche. L'azione intrinseca dei Punti
   j. Il Trattamento delle Malattie Autoimmuni in Agopuntura e MTC
   k. I Visceri Curiosi. L'Invecchiamento
   l. Meridiani Luo, i Meridiani Tendino Muscolari, i Meridiani Distinti
   m. Le Analisi del Sangue in Medicina Cinese
   n. Oli Essenziali in Medicina Cinese
6. Dispense del Dott. Dante De Berardinis ed il suo Blog (agopuntura.myblog.it)
   a. La Milza – Pancreas e lo Stomaco: dalla Fisiologia alla Clinica
   b. Il Polmone: dalla Fisiologia alla Clinica
   c. Ginecologia ed Ostetricia secondo la Suola Italiana di Agopuntura
   d. Qi Jing Ba Mai – Gli 8 Meridiani Straordinari
   e. Jing Luo Mai – Luo/Distinti/Tendino-Muscolari
   f. L'Obesità ed il controllo della Fame in Agopuntura
   g. Il Dolore nell'ottica della Scuola Italiana di Agopuntura
   h. Le Allergie e le Intolleranze Alimentari in Medicina Cinese
7. La Mandorla – AMSA – Fogli Elettronici di M.T.C.
8. Fitoterapia Energetica con Rimedi Occidentali – Di Stanislao/Brotzu/Simongini – AMSA
9. Appunti sui Meridiani Principali – Franco Bottalo – Ist. DEO
10. Manuale di Qi Shu – Franco Bottalo – Xenia
11. Il Cammino dell'Anima – Franco Bottalo – Xenia
12. Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese – Franco Bottalo – Xenia
13. Medicina Classica Cinese – AA. VV. – Xin Shu
14. Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu ed il Tuina – AA.VV. – CEA
15. Manuale Didattico di Agopuntura – Brotzu / Di Stanislao – CEA
16. Le Tipologie Energetiche ed il loro riflesso nell'Uomo – AA.VV. – CEA
17. Le Metafore del Corpo – Di Stanislao – CEA
18. Visceri e Meridiani Curiosi – AA. VV. – CEA
19. Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese – AA. VV. – CEA

20. Agopuntura Cinese – AA. VV. – CEA
21. Dietetica Cinese – Sotte – CEA
22. Farmacologia Cinese – Sotte – CEA
23. Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale – AA. VV. – CEA
24. I Canali di Agopuntura – Giovanni Maciocia – CEA
25. La Clinica in Medicina Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
26. La Diagnosi in Medicina Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
27. I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
28. Massaggio e Fisiochinesiterapia Cinesi – AA. VV. – CEA
29. Il Tao del Sesso – Chang – Mediterranee
30. Il Tao del Sesso, della Salute e della Longevità – Daniel Reid – Mediterranee
31. I Segreti della Camera da Letto – Zettnersan – Mediterranee
32. Il Tao del Sesso – AA.VV. – Astrolabio – Ubaldini
33. Armonia, Sesso e Salute – Hu Zeng Yao – MIR
34. Su Nu King – La Via della Felicità Sessuale – Mussat – IPSA
35. Il Tao dell'Amore – Chang – Mondadori
36. Dispense di Qi Gong Taoista, Tuina, Medicina Cinese – Roberto Capponi – AIDOR
37. Scuola Discipline Orientali Wing Tsun Kuen – www.wt-roma.it – Roberto Capponi

Riassunto. Il Tempio tradizionale è la rappresentazione che l'uomo fa di sé e dell'universo. Viene esposto lo sviluppo storico-architettonico del Tempio tradizionale cristiano per poi descriverne e commentarne l'evoluzione compositiva strutturale in chiave antropologica sulle orme di un pellegrinaggio processionale assiale, a partire dal sagrato fino all'abside e alla cupola. Vengono incontrate su questo percorso ritmato dal Padrenostro, strutture sacramentali e aree rituali che per riferimento simbolico corrispondono a strutture anatomiche macroscopiche di cui si commenta l'aspetto e la funzione energetica secondo il modello medico cinese. Lungo l'itinerario peregrinante nel Tempio saranno incrociati anche agopunti descritti relativamente alle funzioni degli organi e alle strutture esposte.

Parole chiave. Tempio tradizionale cristiano, architettura sacra, simbolismo corporeo, organi Zang-Fu, Padre nostro, pellegrinaggio, Ren Mai, Du Mai, orbita microcosmica.

Summary. The traditional temple is the representation that man gives of himself and of the universe. Historical and architectural development of Christian Traditional Temple is shown and described under an anthropological point of view, starting from the churchyard up to the apse and the dome. Along this way, the sacramental structures and ritual areas are related with macroscopic human anatomical structures and their energetic functions along with the Chinese medical model.
Also acupoints related with organs and their functions are shown.

Key words. Christian traditional temple, holy architecture, body symbolism, organs Zang-Fu, Our Father, pilgrimage, Ren Mai, Du Mai, Southern Dipper (microcosmical orbit).

ARCHITETTURA SACRA MEDIEVALE: MISTICA, SIMBOLI, ESOTERISMO

Non accontentatevi delle cose piccole,
Iddio le vuole grandi

S. Caterina da Siena

Per dipanare i simbolismi sovrapposti espressi massimamente nell'architettura sacra medievale, va puntualizzato il contesto culturale in cui le cattedrali prendono corpo.
L'humus culturale di sapere esoterico e pensiero mistico che permea i secoli dal IX al XII in Europa e che si estende poi al Rinascimento, è polarmente diverso dalla parcellizzazione del sapere tipica della cultura moderna (83).

L'uomo medievale non separa se stesso dal mondo in cui è immerso, lo distingue ma non lo separa da sé, ha un approccio olistico, una visione contemplativa [1]. La percezione normale era che tutto l'esistente fosse significante, rimandasse a realtà vere ma non immediate: tutto questo mondo era allegorico e simbolico; toccava all'uomo, egli

[1] Scienza, libertà personale e proprietà privata sono le basi chiare anche se ancora inconsapevoli sulle quali il Medioevo cristiano supera il resto del mondo nei settori appunto scientifico, dell'organizzazione politica e dell'economia. Ciò è possibile perché viene abbinata la lettura scientifica dell'Universo alla natura morale, che discende dal fatto che sia stato creato da Diopadre secondo ragione e con intento amoroso, non come per i Greci e i Romani da dèi capricciosi (nè da casualità come viene voluto sostenere oggi). Tale chiave di lettura e il simbolismo cristiano che ne scaturisce sono così radicati, diffusi e percepiti che i Gesuiti del '600, eredi di questo pensiero, non avranno difficoltà di fronte ad un fiore sconosciuto del Sud America a riconoscervi impressi i simboli della passione del Cristo, e chiamarlo Passiflora Incarnata, "fiore incarnazione della passione" descrivendone al contempo l'aspetto esteriore e anche la funzione terapeutica.

stesso parte del simbolo, esplorarlo ed esprimere i misteri che stavano oltre. Non era la religione ad essere una componente della vita, ma la vita stessa ad essere chiamata "viaggio dell'anima", percorso evidente del non evidente viaggio dell'anelito verso Dio in risposta alla sua chiamata. Viaggio segnato da una nascita, da una crescita, da una trasformazione e, Dio non volesse, da una morte[2]. In questo contesto sapienziale di derivazione benedettina, la preghiera non era solo l'azione o l'attitudine: la vita cristiana, l'esistenza stessa era considerata preghiera, il respirare era semplicemente sentito come l'altro lato del pregare e viceversa, necessità alla pari[3].
Appare l'idea di progresso (già dal XII secolo) fondata sull'idea di creazione come atto di amore di Dio e sull'autoconsapevolezza di essere i "giardinieri" (Gen 2,13) chiamati a partecipare ("coltivare e custodire" Gen 2,13) al completamento di questa "opera buona" (Gen 1)[4]. Così il divenire, il progredire, il farsi delle cose verso la perfezione è il comune denominatore che sottende ad ogni opera. La tecnica dell'artigiano, spesso analfabeta, non è perfetta ma progressiva, è immagine della distillazione dell'anima, un'alchimia esteriore che rimanda a quella interiore[5]. Anche nell'edificazione sacra il metodo è consonante: mentre le costruzioni italiane erano precedute almeno da modelli, quelle gotiche sono state edificate praticamente senza progetto, con metodo estemporaneo. L'architetto trascorreva tutto il tempo sul cantiere e comunicava costantemente con le maestranze, utilizzando figure geometriche facili da tracciare e riprodurre in tutte le scale. La cosa più importante era esprimere il metodo di tracciamento utilizzato, per il resto gli operai basavano il loro lavoro su disegni realizzati direttamente in cantiere, incisi sulle pietre di basamento, abrasi quando non servivano più per incidervene di nuovi (81).
La morte fisica rappresentava il coronamento della vita, la vera sintesi e il culmine del vissuto, l'apertura dell'anima al sacro, una nuova nascita -spirituale ora-, il successo della

---

[2] Inferno nel Medioevo è il "non raggiungere la pienezza", chiamata vita eterna. E' dunque morte, perdita dell'anima. E' un fallimento ontico. E' chiaro in questo periodo, è cultura assorbita per osmosi, ciò che verrà a sfaldarsi dopo il Cinquecento, ovvero che il battesimo immerge in Cristo e Cristo realizza la pienezza di tutto l'umano: il corpo e le sue pulsioni, l'anima e l'intelligenza, lo spirito e la progettualità.

[3] Si chiama preghiera esicasta la preghiera ritmata col respiro, sviluppatasi nei primi secoli soprattutto in Oriente come risposta alla raccomandazione di Cristo "sulla necessità di pregare sempre"(Lc 18,1). Si veda "Racconti di un pellegrino russo", Rusconi ed. , Milano, 1977. In questa ottica le parole di Sant'Agostino "Chi non sa pregare non sa vivere" assumono un carattere di esigenza ineluttabile, conferendo fisicamente alla preghiera la stessa importanza cogente del respiro. E' impressionante l'assomiglianza di alcune pratiche di preghiera esicasta con esercizi di Qi Gong.

[4] La collaborazione col Creatore e l'essere a conoscenza del fine del creato esorcizzano la paura, incoraggiano l'iniziativa e danno la giusta misura dell'intervento. Ne è espressione scritta la "Charta caritatis" elaborata nel 1137 ad opera dei cistercensi: il bene va perseguito e messo in atto, e va fatto bene. Ciò richiede la soddisfazione di tre condizioni: 1) individuarne la causa, 2) agire secondo proporzionalità, 3) render conto dell'uso fatto dell'aiuto. Sulla base di questi principi fiorisce nel basso Medioevo un rapporto di reciprocità con la terra, il prestito non usuraio, la ricerca scientifica e l'individuazione di soluzioni tecniche originali, un'idea di istruzione non settaria. Nel XII secolo, mentre in Tibet i Lama proibiscono ai minatori di scavare la terra perché così facendo si va a scavare nella Madre e la si ferisce, in Europa si pratica metallurgia con minerali da miniera. Nel XV e XVI secolo gli europei contavano su 150 utensili, mentre in India ne avevano 2. Nello stesso periodo in India ci voleva un giorno per fare una tavola, mentre da noi la si faceva in due ore. Alla fine del '500 l'Europa conta 108 università, nel resto del mondo non ce n'è una. I secoli XIII e XIV poi sono detti "della rivoluzione nautica" per l'affinamento della tecnica cantieristica (viene ad esempio introdotto il timone centrale a poppa sospeso su due cardini) e soprattutto della tecnica nautica vera e propria con uso della bussola, delle carte nautiche, dei portulani e l'ampliamento dell'astrolabio nautico.

[5] Ha grande importanza nell'antropologia medievale la distinzione fra poiesis e praxis, già presente nella spiritualità benedettina e poi riscoperta dalla Scolastica come categoria aristotelica. La prima è l'azione che passa nella materia esteriore, la seconda rimane nell'agente e lo trasforma. "La prima è la perfezione della cosa mossa, la seconda è la perfezione dell'agente" (S. Tommaso Summa Theol. I, 9. 18 a.3, ad 1), la prima erige la cattedrale, la seconda santifica interiormente il costruttore. Sono due azioni distinte, ma non separate, né separabili nella concezione medievale.

trasformazione dell'uomo di terra[6] in essere "deificato", il buon esito della paziente e costante ricerca di una vita trascorsa, della conversione metamorfica interiore, il compimento dell'opera di realizzazione di sé, la perfezione del perfettibile, ovvero l'accesso –attraverso la morte corporale- alla vita eterna[7] (6).

Le Cattedrali sono una forma di espressione, la più maestosa forma di espressione di questa ricerca. Nelle strutture del Tempio è significato –con differenti sottolineature a seconda del periodo e del luogo di costruzione- il viaggio dell'anima, prefigurato nella storia del mondo, tematizzato nella storia di Israele, reso perfetto nella vita del Cristo, attualizzato in ogni uomo di buona volontà. Ogni trasformazione è partecipazione alla evoluzione del mondo verso la perfezione, comprese le trasformazioni chimiche, nei riguardi delle quali –a similitudine delle alchimie dell'anima- sono previste una "via lenta", umida, e una "via secca", catalizzata dal fuoco[8].

La Cattedrale medioevale nasce dunque dal coraggio di una fede[9] e dalla ricerca di un contatto col divino che poggia su una consapevolezza di continuità sapienziale sia spaziale che temporale.
E' questa unità sostanziale dell'universo col particolare e l'incorruttibile vitalità della Tradizione che rendono la Cattedrale casa della vita e del cammino di ciascuno[10] e al contempo "uno scrigno della dottrina segreta che svela i misteri dell'universo, dalla sua nascita al suo presente ai suoi ultimi fini". (7)
Le superfici dei muri delle Cattedrali, i capitelli, i pulpiti e le vetrate venivano adornate di

[6] Uomo e humus hanno la stessa radice semantica. Anche in ebraico Adam (uomo) è imparentato con Adamah (terra rossa).

[7] Questo passaggio avviene per la partecipazione alla perfezione di Cristo. Mentre i Vangeli presentano Gesù come Messia di Dio per genealogia rispetto alla promessa, San Paolo legittima Gesù per il fatto che Dio lo ha resuscitato, lo ha reso vitale in eterno, prototipo dell'uomo "deificato", il "somigliante" a Dio. Eppure anche l'essere più perfetto ha dovuto sottoporsi alla morte. In Lui, che ha sconfitto la morte, ogni morte può essere accesso alla vita eterna. La morte rappresenta dunque il punto di crisi, l'esame che dà accesso ad una nuova visuale, una vita rinnovata, non più finita, ma eterna, è lo specchio attraverso il quale si passa dal mondo fenomenico a quello archetipico, il culmine oltre il quale si entra definitivamente nella dimensione che si è cercata e costruita durante la vita terrena.

[8] Nella storia dell'uomo la "via lenta" o "umida" è il trascorrere della vita, la lenta trasformazione, la "via secca" o "del fuoco" è il martirio. Nelle Scritture, viene indicato che l'amore verso Dio deve essere totalizzante e l'amore per il prossimo pari a quello per sé stessi. L'unico che va amato più di sé stessi e della propria vita è Gesù. Mentre in tutte le religioni è consentita l'abiura per salvare la vita, il cristianesimo, unico, chiede il sacrificio estremo, la "via secca", il passaggio di fuoco per salvaguardare la fedeltà.

[9] Fede intesa come "informazione" dell'esistenza umana, colei che dà la forma della vita, che governa il destino dell'uomo, la condizione necessaria per l'"azione corretta". Attraverso questa fede l'uomo diventa l'artista della propria vita, la quale vita è costruzione del proprio essere. In questo senso la cattedrale è la costruzione della fede di un popolo.

[10] Nella Cattedrale ogni credente ritmava i momenti principali della vita, dalla nascita –col battesimo-, alla morte con l'estremo saluto. Oggi –a mio giudizio "purtroppo"- il profano e disperato luogo fisico dei "novissimi" è diventato l'ospedale (si veda a proposito Rieff P:Triumph of the therapeutic use of the faith after Freud, Harper Torchbook, New York, 1968, tr.it. Gli usi della fede dopo Freud, ISEDI, Milano, 1972), e quella che era la sacramentalizzazione della vita è diventata –come auspicato dal Mangiagalli a inizio '900- medicalizzazione, la quale ha sostituito alla speranza (fiduciosa disposizione a essere sorpresi dall'altro) l'aspettativa (affidamento più o meno ottimistico ad un mezzo tecnico istituzionalizzato). Particolarmente penoso risulta essere il momento estremo, "scippato all'autonomia della persona di riconoscere quando è la sua ora e di farsi carico della propria morte, viene riconsegnato come diritto di essere ammazzato in forma professionale, mentre la pietà e le preghiere dei frati e delle suore sono surrogate dai riti burocratici e distaccati di officianti in camice bianco e verde che avvolgono i resti del paziente in aromi antisettici" (Illich I:Nemesi medica: l'espropriazione della salute, Saggi, Mondatori Ed, Milano, 1977)

raffigurazioni che illustravano la storia sacra, le forme vegetali e animali della natura[11], il

Poiché non era ancora stata canonizzata la Sacra Scrittura , sono presenti anche temi tratti da vangeli apocrifi (infanzia di Gesù, infanzia e morte di Maria) , leggende concernenti vite di santi, interpretazioni attualizzate di brani sacri. Ad esempio nella meravigliosa Cattedrale di Anagni, edificata fra il 1062 e il 1105 nel luogo in cui sorgeva l'acropoli romana sopra i templi dedicati a Cerere, Marte e Saturno, nella cripta di San Magno, che ricalca in tre navate la bellissima basilica sovrastante, un grandioso e ben conservato affresco –ciclo pittorico più completo della scuola romana duecentesca, denominato "la Cappella Sistina medievale"- che occupa interamente le pareti e le volte (Fig 33) illustra tutta la storia sacra. La creazione viene qui esposta come il dialogo fra due austeri canuti signori : Ippocrate e Galeno (Fig 34) (ma c'è chi sostiene, nonostante le indicazioni didascaliche dipinte, che siano Aristotele e Platone) sotto la volta di un astrolabio macrocosmico, fiancheggiati da un quadro microcosmico della teoria dei quattro elementi.

Fig 33 Cripta affrescata della Cattedrale di Anagni.
Da http://www.settemuse.it/viaggi_italia_lazio/FR_anagni/anagni_003_ duomo_ cripta.jpg

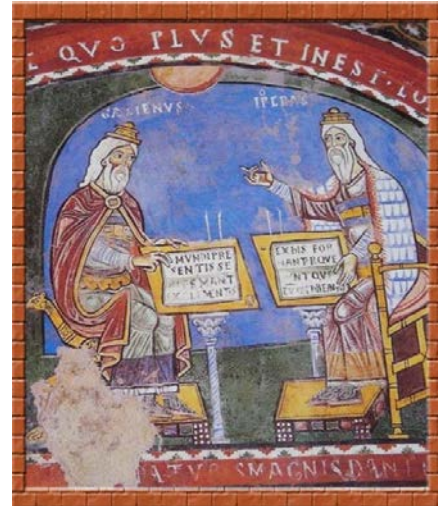



Fig 34 Creazione: Galeno e Ippocrate http://www.lamanoedintorni.altervista.org/images/p007_1_01.jpg

miracolo della creazione, la storia della salvezza , il giudizio universale con linguaggio accessibile a tutti[12] (figg 33 e 34). In questo senso il Tempio cristiano rappresenta un potente agente didascalico ed educativo in un medioevo in cui la lettura era privilegio di pochi: veri e propri libri di pietra e di vetro che il fedele medievale "leggeva" con naturalezza[13].

[11] Isacco di Ninive, gigante della spiritualità cristiana sostiene che "la perfezione consiste in un cuore compassionevole verso tutta la natura creata. Il cuore compassionevole è l'ardore del cuore per tutta la creazione: uomini, uccelli, animali, demoni e tutto il mondo".

[12] In particolare la tecnica romanica non è fatta per celebrare e adornare, ma per raccontare, per dire-anche rozzamente- cose concrete (Giulio Argan).

[13] L'idea che la Parola del Creatore avesse formato il mondo, rendeva logico che quanto espresso dal creato non potesse essere diverso da quanto scritto sui Testi Sacri. Il primo e più fondamentale di tutti i libri era considerato il libro della natura ancora più che la Bibbia. Questa idea già dei libri sapienziali "I cieli narrano la gloria di Dio/ senza linguaggio, senza parole,/ senza che si oda la voce,/ per tutta la terra si diffonde il loro annuncio/ e ai confini del mondo il loro messaggio" (salmo 18) è presentata da San Paolo nella lettera ai Romani e viene ribadita successivamente. Scrive S. Agostino: "La pagina divina sia un libro per te affinché l'ascolti; tutta la terra sia anche un libro per te affinché tu lo veda. Sulle pergamene leggono solo quelli che conoscono le lettere. Sul libro del mondo intero può leggere anche l'uomo semplice". Ugo da San Vittore afferma:" La natura è l'illustrazione del Libro Sacro di Dio, tocca a noi indagarne l'immagine". E, rimarca San Tommaso, "come un maestro eccellente, Dio si è preso cura di lasciarci due scritti perfetti, al

Per questa loro funzione didascalica le cattedrali sono state definite "Bibbia dei poveri"[14].

Il "bello" è utilizzato e interpretato come congiungimento di ciò che è materiale e ciò che è immateriale, di ciò che è corporeo e ciò che è spirituale, di ciò che è umano e di ciò che è divino[15].

Ecco come nella Chiesa medievale troviamo non separati e non separabili armonie numerologiche con rimandi ghematrici[16], riferimenti musicali, simbolici relativi ad animali[17] e piante che alludono alla storia sacra ma anche alle verità future, sovrapposizioni di significati teologici , liturgici, astrologici, anatomici e anche fisiologici[18].
Ecco i molteplici significati sovrapposti, i riferimenti spirituali al Tempio di Salomone e alla Gerusalemme Celeste[19].

---

fine di educarci in un modo che non lasci a desiderare: questi due libri sono la Creazione e la Sacra Scrittura", citando prima la Creazione del Sacro Testo.

[14] In particolare alle donne, escluse dalla cultura accademica, spesso illetterate (Chiara d'Assisi è una eccezione), le immagini offrono un messaggio accessibile, che parla più delle parole, che si imprime nel più profondo del loro spirito, portando a quello stuolo di "sante mute" del XIII secolo che meditano nel silenzio i misteri dolorosi e a metà del 1300 all'ondata di visionarie e profetesse che da tali immagini attingono per le loro visioni e che tali immagini finiscono per mimare come icone, vere e proprie prediche viventi, donne-apostolo: Angela da Foligno, Umiltà da Faenza, Verdiana da Castelfiorentino, Benvenuta Boiani, Vanna d'Orvieto, Margherita da Cortona, Ubaldesca di Pisa, Chiara da Rimini, fino a Caterina da Siena, in Italia, tutte figure sante e imbarazzanti di cui non si può negare la grande rilevanza teologica e catechistica che ebbero con le loro stravaganti visioni impersonificate, e il peso del loro apporto che enfatizza la centralità eucaristica sugli indirizzi conciliari di Trento e la devozione del Corpus Domini successivamente.

[15] Nella Sacra Scrittura sembra riconoscersi un "ciclo della Parola" o "ciclo del Vero" corrispondente al "ciclo dell'acqua". "Come la pioggia e la neve scendono dal cielo e non vi ritornano senza aver fecondato la terra così ogni Parola di Dio non tornerà a Lui senza aver operato ciò per cui era stata mandata" Is 55, 10-11. I cieli, sede del Vero, stillano sulla terra Verità. Questa feconda la terra che produce fra gli uomini Giustizia e Amore, e nelle cose materiali Bellezza. Così il Bello risulta essere riflesso del Vero, espressione terrestre del messaggio di Verità celeste. Quanto è Bello è al contempo Giusto e Buono, perché germoglio di Vero e il suo frutto è la Pace. Il primato mondiale della bellezza che l'Italia detiene è in gran parte figlio della storia e della cultura dell'Italia cristiana e cattolica. E non si tratta solo di un "bello" artistico: l'Italia è prima in Europa per i dediti al volontariato, di cui ha il tasso di crescita più alto, e primeggia nell'istituto dell'affido familiare.

[16] "Il nodo analogico dal quale è congiunta al suo prototipo celeste è lo splendore dell'ordine, che nell'edificio viene istituito dalla luce e dal numero" Von Simpson sulla cattedrale di Chartres.

[17] Nell'antica cultura indiana a ogni nota musicale viene fatto corrispondere un animale: re= pavone, mi= toro, fa= capra, sol= gru, la= uccello, si= cavallo, do= elefante. In Occidente il monaco benedettino Guidone d'Arezzo (990-1050 d.C.) elabora il pentagramma e il sistema di codifica di durata delle note e degli intervalli, un modo semplice e rivoluzionario per leggere la musica all'impronta utilizzato tuttora. Egli sostituisce il nome delle note fino allora indicate con le lettere dell'alfabeto (usate ancora oggi nel mondo anglosassone per indicare gli accordi) con le sillabe iniziali dei versi di un allora molto noto inno gregoriano a San Giovanni: ***UT*** *queant laxis /* ***RE****sonare fibris /* ***MI****ra gestorum /* ***FA****muli quorum /* ***SOL****ve polluti /* ***LA****bii reatum /* ***S****ancte* ***I****ohanne* ottenendo curiosamente la sovrapposizione del nome delle note occidentali alle sillabe usate in sanscrito per definirle. Nel '600 la sillaba UT venne sostituita col DO, dappertutto meno che in Francia dove tuttora sussiste la sillaba "guidoniana". Sulla base di queste premesse la rappresentazione sui capitelli degli animali può essere immaginata come un altro modo di pietrificare l'armonia musicale, un modo di "vedere suoni" (Es 20, 18), in quella che era visione armoniosa ed olistica e che oggi, con ottica moderna, chiameremmo ambiguità fra sacro e profano.

[18] In questo periodo gli edifici sacri tradizionali sono costruiti non tanto secondo la "proporzione aurea" (caratteristica del Rinascimento), ma secondo rapporti "ghematrici", il che significa che le loro misure erano date dal valore numerico dei "nomi divini" ebraici o greci. Il Tempio appare da questo punto si vista come un nome divino pietrificato. Si veda Moessel E: Die proportion in der Antike und Mittelalter; Ghyka M.G: Le Nombre d'or, I-II, 1931; Ledit C.J: La cattedrale au nombre d'or, Tetraktys , Troyes, 1960; Mons. Devoucoux: estrude d'archeologie traditionnelle, Archè , Milano 1992.

[19] Una particolare testimonianza del riferimento al passato e al futuro affinché siano resi presenti, è il complesso monumentale di Santo Stefano in Bologna. Oggi monastero benedettino, racconta 300 anni di

Ecco la contemporanea allusione al cosmo, all'uomo e al Messia, alla storia della creazione, a quella di Israele, a quella di Gesù, a quella di ogni uomo in un intreccio di reciproci richiami, consonanze e risonanze.
Ecco il tempo profano abolito, perché trasformato in tempo sacro cioè già virtualmente al di là del tempo, perché con Cristo il tempo ha già raggiunto la sua pienezza.
Ecco la liturgia che, nel ripetersi rituale della storia di Israele e di Cristo nel corso dell'anno, ricapitola la storia del mondo, che è storia di salvezza, e permette di viverne simbolicamente il divenire, ammettendo il credente a rinnovare in sè stesso la vicenda di Cristo per superare con lui il tempo, fissandosi per mezzo della sua morte al "sole senza declino", immutabilmente saldato allo zenit[20].
Ecco il passato, il presente e il futuro fusi in un tempo a tre dimensioni contemporanee, il "tempo del Regno", un *non-tempo*[21].

Ugualmente, per il credente medievale, anche lo spazio è oltrepassato nell'edificio sacro: il fedele si trova al "centro del mondo", alla base della scala di Giacobbe, nella Gerusalemme Celeste, nella Gloria di Dio: egli, imperfetto, è parte consapevole di quel filone di perfezione che ha in Cristo il culmine, e per partecipazione a Cristo è egli stesso perfetto, completato, realizzato, è nella pienezza del suo essere, ovvero in Paradiso.
Nel Tempio ultimato sarà poi possibile "vedere", "calpestare" e "partecipare" di una realtà cristologica triplice e indissociabile (Cristo Principio, Cristo Attuale, Cristo Fine)[22] in una

storia pagana e 1600 anni di storia cristiana. E' la copia unica al mondo del tempio costantiniano già presente a Gerusalemme nel 326 d.c., in parte costruita da San Petronio nel V secolo con l'intento, riuscito, di riprodurre nella città felsinea i luoghi della passione di Gesù.

[20] La liturgia vive di ripetizioni solenni. Così la partecipazione alla liturgia non è mai ripetizione oziosa ma un ritorno spiraliforme, che apporta un dì più alla partecipazione e alla comprensione. E' come il ripetersi delle stagioni che ogni anno ti coglie diverso. Ma qui non si parla di tempo profano. Questo è tempo sacro: non deve esprimere l'attualità e il suo effimero ma il mistero del Sacro. Il *proprium* liturgico non deriva da ciò che si fa, ma dal fatto che accade Qualcosa che non è in potere nemmeno della Chiesa perchè chi si manifesta è l'assolutamente Altro che giunge attraverso la comunità. Quest'ultima dunque non ne è padrona, ma risulta essere mero strumento, serva.

[21] Mentre nell'architettura è espresso principalmente lo spazio, nella liturgia si svolge dinamicamente -nel tempo- l'espressione della presenza di Dio nel mondo. Da un punto di vista antropologico il vivere nel tempo non è "normale", è una costrizione di cui è metafora il fatto che siamo obbligati a percorrerlo in una sola direzione. Il tempo va contro la natura divina dell'uomo, è una dispersione dell'essere, una "uscita" dal Centro Divino. La "caduta nel tempo", la nascita della storia, è da riportarsi scritturisticamente al momento in cui Adamo ed Eva assaggiarono del frutto dell'albero (Gen 3). Solo allora "intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture" (Gen 3, 7), ebbero necessità di stringere il giro-vita, stimolare il vaso cintura. Dai Mai per i Cinesi, per orientarsi e decidere dove andare: era cominciato lo stimolante e faticoso pellegrinaggio alla "ricerca del volto di Dio", sottomesso però al tempo che prevede la morte fisica del peregrino. Se in questa prospettiva il tempo è una maledizione, la venuta di Cristo –Chronocrator, Signore del Tempo- lo rende una opportunità di avvicinamento al Messia, perché il tempo è compiuto, è un eterno presente in Cristo, il Regno di Dio è già in mezzo agli uomini e la morte è l'incontro con Lui, la vita nella dimensione vera, al di fuori del tempo effimero e tiranno. Così la liturgia permette al partecipante, per dirla con San Paolo, di "riscattare il tempo" (Col 4,4-5), così che non ne esiste più di sacro o profano, ma esiste solo il "tempo del Regno".

[22] Sovrapposta a questa, la realtà ecclesiologica . Chiesa come ovile, podere, arca, edificio di pietre vive, famiglia, prefigurazione della nuova Gerusalemme (Lumen Gentium 6)

Nonostante la sua attuale ubicazione internata, Pisa, nel massimo fiorire della civiltà comunale medievale, faceva parte delle Repubbliche marinare con Amalfi, Genova e Venezia. La sua attività economica era basata quasi essenzialmente sugli scambi commerciali marittimi. Città marinara era in contatto con Costantinopoli e con l'Islam. La lotta sul mare contro i Saraceni si concluse vittoriosamente a Palermo nel 1063, e segnò il vertice del suo prestigio politico, consentendole di tenere per un secolo l'egemonia del Mediterraneo occidentale. **"**I Miracoli di Pisa**",** ossia la famosa monumentale piazza Duomo (fig 35) venne costruita in onore della Vergine protettrice della vittoriosa spedizione palermitana . Il Luogo scelto per la costruzione della piazza è a nord-ovest, in rapporto diagonale con il centro cittadino della civica del periodo altomedievale e del porto fluviale, all'esterno della cinta muraria altomedievale che ricalca quella di Pisa romana. La collocazione periferica del centro religioso deve ricollegarsi al desiderio di visibilità dei monumenti dal porto pisano (oggi non più esistente perché interrato) e dalla foce dell'Arno.

Fig. 35 I Miracoli di Pisa . Da http://www.fotografie italia.it/foto/615/Pisa_615-05-47-53-6565.jpg modificata

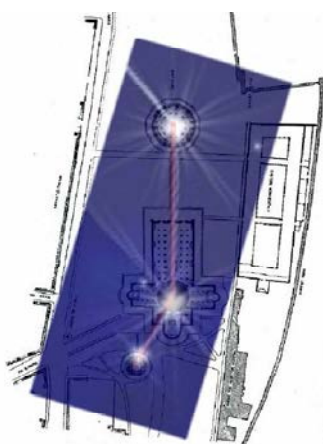
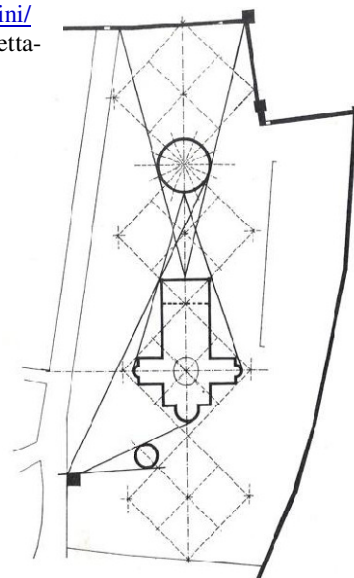
Fig 36. Geometria sacra: http://podcast.federica.unina.it/mini/img.php?src=/files/_docenti/colletta-teresa/img/teresa-colletta-4600-14-8.jpg&w=848&h=340&far=C modificata

Vi si elevano la Cattedrale (1063, la più grande delle chiese romaniche toscane), il Battistero (1153), il Campanile (la celeberrima Torre Pendente 1173) e il Camposanto (1278). Ma secondo alcuni storici, il maggiore contributo italiano all'architettura e all'urbanistica medievali non va visto in questi edifici, pur di grande valore ed originalità, bensì nella piazza che li contiene, spazio erboso nel quale si concentrano vari significati. In senso classico questo era infatti il raggruppamento degli edifici monumentali greci e romani. In senso cristiano la geometria sacra d'impianto ha l'intento simbolico di esprimere con essi l'intero ciclo dell'esistenza, dalla nascita (Battistero) alla morte (Torre disposta come un capo chino rispetto al corpo della croce disegnato nel Duomo) (fig 36). In senso astrologico i fabbricati sono ubicati secondo la disposizione della costellazione dell'Ariete (Guidoni, Arte e urbanistica in Toscana 1000-1315**,** Roma 1970) segno zodiacale cittadino (si veda http://www.stilepisano.it/immagini27/Pisa_Aries.html) e allusione a Cristo Agnello e Re (corna-corona) del Sacrificio Espiatorio, novello Sole di primavera che sconfigge il buio (Fig 37).

Fig 37. Geometria zodiacale. Da http://www.stilepisano.it/immagini 15/Pianta_piazza.jpg

composizione che proprio in quanto evocatrice di centralità è un *non-spazio*[23] :

[23] Nel cristianesimo Dio ha un rapporto ambivalente con lo spazio e il tempo: è fuori del tempo e dallo spazio perché immutabile ed infinito, anzi ne è il Padre-creatore, ma è anche nel tempo e nello spazio

- Cristo/Adamo, l'Alfa, il Dio simile ad Adam, l'Umanità di Dio, -disegnata sul pavimento come uomo crocifisso secondo le proporzioni dell'homo in circulum.
- Cristo/attuale nel suo Corpo Mistico che è assemblea dei cristiani riuniti nel vincolo della Carità, ovvero la Chiesa.
- Cristo/Omega, uomo pienamente realizzato, l'Adam assimilato a Dio, cioè la perfezione e ultimità dell'Universo. Cristo Innalzato –dagli uomini come crocifisso, da Diopadre per risurrezione- che agisce e attira a sè ogni uomo, espresso simbolicamente nel cammino di processione dei fedeli dalla porta all'altare.

E' la sostanza misterica che si esprime proprio in virtù del senza-spazio e senza-tempo attraverso i simboli, attualizzati nel rito[24].
E' il contenuto unitario percepito da diverse angolazioni, nell'ambito delle forme sensibili, che dà forma nella pietra alle leggi cosmiche che esprimono esse stesse dei principi universali.
Von Simpson a proposito della cattedrale di Chartres sostiene: "Non possiamo distinguere fra struttura e apparenza, fra realizzazione tecnica e realizzazione estetica, essa costituisce una sorta di modello del cosmo così come lo pensava il Medioevo, modello ontologicamente trasparente, che riflette la realtà assoluta".

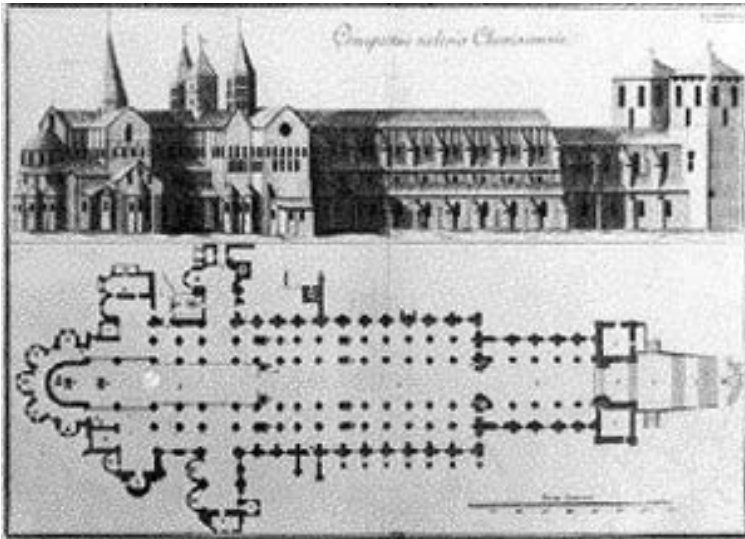



Fig 38. Abbazia di Cluny

Fig 39. Crocifisso di San Damiano

Impressiona la somiglianza della pianta dell'abbazia con la forma del crocifisso medievale caro alla devozione francescana. Simile a questo la forma dei crocifissi lignei del secoli successivi, di scuola giottesca e di Cimabue. Il messaggio di dell'edificio sacro e della rappresentazione sacra, in differente proporzione, è identico: Gesù Cristo uomo perfetto crocifisso è vivo e trionfa, Egli è Sacerdote e Re dell'Universo.

perché incarnato. Ed è proprio Cristo la temporalità di Dio, il principio e il fine del creato, il senso della storia, e dunque il compimento e –in qualche modo- la fine del valore di spazio e tempo .

[24] E' interessante a questo proposito vedere come anche la realtà virtuale contemporanea permetta un senza-spazio e un senza-tempo con lo spostamento telematico, creando uno spazio percorribile all'infinito in tempi compressi al millesimo. In tale realtà, dove l'individuo può sentirsi parte di una comunità immensa, il corpo è però depotenziato e privato della sua sensibilità. In mancanza del corpo non è possibile il rito, e la contemplazione, base del sentimento di unitarietà e comunione, rimane sterilizzata e viene sostituita dalla connessione.

E' un respiro più ampio di un punto di vista specialistico: l'estetica è collegata alla cosmologia, all'ontologia, alla metafisica[25], cambia proporzione, ma il paradigma è identico e come tale viene riproposto (Figg 38 e 39).

E' questa profondità di intenti che rende ragione del grande impegno architettonico edificatorio ma anche simbolico e rituale che si produce nella costruzione del santuario di pietra[26](5) (Figg 40 e 41).

Fig 40 Architettura sacra carolingia Fig 41 Architettura sacra egizia

Il simbolismo della montagna è simbolismo eminentemente sacro, utilizzato ad ogni latitudine e in ogni tradizione. La montagna è il punto in cui la terra si solleva verso il Cielo e contemporaneamente il punto in cui il Cielo si piega verso la terra. La cima del monte è la strozzatura della clessidra da cui le benedizioni celesti scendono sulla terra. Non c'è da stupirsi tanto del suo uso nell'architettura sacra cristiana quanto dell'universalità del suo significato e del suo utilizzo.

La fioritura di congetture, ipotesi e teorie relative alla Cattedrale romano-gotica affrontate analiticamente dal punto di vista sociologico, filosofico, storico, architettonico, geometrico, estetico, esoterico o mistico, invece di chiarire l'intento degli architetti lo hanno reso più fumoso, contribuendo alla configurazione del mistero delle Cattedrali.

In realtà sarebbe più calzante parlare di Cattedrali del mistero, perché segno tangibile di quella ricerca di un senso che da sempre spinge l'umanità a interrogarsi sui rapporti tra il

[25] E' stato sostenuto che l'unica vera apologia del cristianesimo può ridursi a due argomenti di bellezza: i santi che la Chiesa ha espresso e l'arte che è germinata nel suo grembo. Il Signore è reso credibile dalla magnificenza della santità e da quella dell'arte esplose dentro la comunità dei credenti, la prima riflesso della Grazia, la seconda della Sofia.

[26] Nella società occidentale attuale le uniche strutture architettoniche odierne che possono emulare la diffusione e l'impegno che è stato profuso per le cattedrali medievali, sono i centri commerciali (verticali o orizzontali) e i complessi sportivi. Contrariamente alle opere sacre, in cui la struttura imprime un movimento respiratorio di flusso, un "venite-ite", le spropositate costruzioni contemporanee sono fagocitanti, protese in una diastole senza fine, tecnologicamente predisposte per far spender soldi. Questo genera il "nomadismo della percezione" che si esprime nella migrazione da una forma mastodontica all'altra o con lo spostamento nei disorientanti labirinti interni. In questo "ristagno fluttuante" il rapporto fra dentro e fuori è invertito, sicchè il dentro è percepito come vero e proprio spazio cittadino, mentre il fuori è destinato al ruolo di junkspace: spazio spazzatura. Il messaggio scientificamente studiato ma criptato di questi mastodonti è "produci, spendi, crepa", che la racconta lunga sulla profondità di intenti, sull'antropologia e sulla divinità adorata …

Tutto e l'Uomo, il Creatore e le creature, l'Uno e il molteplice, il Macro e il microcosmo. (8)

PESTILENZE. DALLA PERSONA NELLA COMUNITA' ALLA SOLITUDINE INDIVIDUALE

E' il modo di essere passanti
che denota il vero cercatore.

Edith de la Heronniere

Gli ultimi 2 secoli, XIV e XV, dell'epoca storica che siamo abituati a chiamare Medioevo possono essere visti insieme come crisi della cristianità e come origine del mondo moderno.

Già dopo la morte di Federico II (1250) ciò che è rimasto del Sacro Romano Impero è più tradizione e forma vana che fattuale, o solo un bel sogno come per Dante. Il potere imperiale è illusorio e ci si occupa di lui solo nelle Università, dove i professori di diritto romano continuano in teoria a vedere nell'imperatore il signore del mondo[27]. In questo stesso periodo in cui si forma il nucleo della Confederazione Svizzera (1291), Inghilterra e Francia sono stati nazionali indipendenti[28], la Germania un amorfo, bizzarro e mostruoso ammasso illogico di principati ecclesiastici o laici, repubbliche cittadine e nobiliati indipendenti, l'Italia abbandona l'assetto comunale e si avvia al periodo delle signorie.

Il dramma propulsivo al viraggio culturale proviene sempre da oriente, un altro "flagello di Dio", come già era stata definita l'invasione dei "barbari" quasi mille anni prima: è la peste, pandemia ricorrente e incontrollabile, destabilizzatore emotivo e sociale che

[27] Dopo Federico II, bisogna aspettare il 1312 perché l'Imperatore eletto venga incoronato, e in quell'occasione Enrico VII dovrà accontentarsi di una cerimonia segreta, in Laterano e non per mano del papa. Per Ludovico di Baviera, il successore, andrà ancora peggio: verrà incoronato nel 1327 da scomunicato, per mano di vescovi scomunicati …

[28] Convinto fautore dell'indipendenza di Francia è il Re Filippo detto il Bello. E' sua nel 1303 l'accusa di eresia nei confronti del papa Bonifacio VIII e lo schiaffo di Anagni. Successivamente, a papa defunto, aprirà nei suoi confronti un processo per stregoneria. Ulteriore iniziativa di Filippo il Bello per svincolarsi dall'influenza religiosa fu l'introduzione di orologi pubblici sulla cui ora regolare le attività civili. Dai tempi benedettini fino ad allora i tempi anche del lavoro erano stati dettati dal rintocco delle ore del salterio, adattato ai ritmi stagionali del sole.
Ancora per ordine del Re Filippo viene celebrato nel 1307 il processo ai Templari, che stabilitisi in Francia dopo la caduta di San Giovanni d'Acri nel 1291, erano diventati un potere dentro lo Stato. Il processo, ormai riconosciuto come un vero e proprio complotto, si conclude –benchè fossero stati assolti da papa Clemente V nel 1308 dall'accusa di eresia- con un colpo di mano e il rogo per il Gran Maestro e il precettore e l'annessione nelle casse di Francia dei tesoro dell'Ordine nel 1314. Nello stesso anno moriranno anche il Re Filippo e papa Clemente V, papa francese che aveva spostato la santa sede ad Avignone, dove rimarrà domiciliata per 70 anni. La coincidenza delle morti dei vertici templari e dei due monarchi ha avvallato la leggenda della maledizione lanciata dal Gran Maestro a Filippo il Bello e alla sua discendenza perché reo di complotto e di ingiusta condanna e a papa Clemente V che, soggetto ai ricatti del re, nel timore dello scisma della Chiesa francese, avrebbe abbandonato i Templari al loro destino. Qualunque sia stata la vera causa, nel 1328 si estingue in Francia il ramo dei Capetingi ed Edoardo III d'Inghilterra rivendica il diritto alla corona di Francia, dando il via alla Guerra dei Cent'anni (1339). Le vicende di Giovanna d'Arco (liberazione di Orleans, 1429) occupano la parte terminale di questa guerra che ebbe fine nel 1453 senza un trattato di pace e coi possedimenti continentali inglesi ridotti alla sola Calais. In quello stesso anno, 1453, mentre gli europei litigano, l'islam avanza e si impadronisce dell'Impero Romano d'Oriente.

decima la popolazione e innesca la reazione che sfocerà nel ribaltamento di mentalità[29].
La miccia viene accesa dalla catastrofe demografica provocata nel 1348 –muore oltre 1/3 della popolazione italiana- e alimentata dalle ricorrenti epidemie successive. Il tessuto sociale, di fronte a questa rovina mostra grossi segni di cedimento non solo in ambito cittadino, ma addirittura familiare [30], e la ricchezza concentratasi nelle mani dei sopravvissuti scatena una caccia al lusso.
Sommosse e rivolte, contemporaneamente, esprimono il venir meno della compattezza e della organicità della strutturazione sociale medievale (82).
Si impone, forse spinto dall'istinto di sopravvivenza, un crescente individualismo e i bagliori di una tendenza tutta moderna a separare il singolo dal contesto sociale, a vedere nell'uomo isolato la misura di tutti i valori.
In campo politico la filosofia nominalista[31], elaborata nel Trecento come corrente della Scolastica tende a porre a fondamento dello Stato l'individuo e non le varie comunità intermedie a cominciare dalla famiglia[32].

[29] I momenti di crisi favoriscono le conversioni ai nuovi movimenti religiosi e culturali. Le grandi epidemie –terribili, ma poco studiate in passato- che hanno colpito l'Impero romano, hanno favorito il successo del cristianesimo, proprio perché grazie alla loro dottrina dell'amore e del servizio reciproco i cristiani erano in grado di sopravvivere meglio dei pagani e anche di convertire grazie al loro esempio di benevolenza e carità. La capacità di proporsi come isole di solidarietà in un ambiente disperato e pericoloso è stata efficace nelle città romane prima e nel corso delle invasioni dei popoli orientali poi. Ora è l'impianto della cristianità, religione dominante, a mostrare il fianco alle nuove proposte che emergono dalla crisi.

[30] La famiglia è la "chiave" del medioevo ed è la caratteristica più originale di quell'epoca, ed è proprio l'organizzazione della famiglia che va studiata per capire la società medievale. In quell'epoca tutti i rapporti si rifanno al modello familiare: quelli del feudatario col suo vassalo, quello dell'artigiano con l'apprendista ("padrone" etimologicamente è "grande padre", traslabile in "patrono"). Nella società medievale la nozione di lavoro salariato e in parte quella di denaro e lucro sono se non assenti quantomeno del tutto secondari, e la base dei rapporti umani è la duplice nozione di fedeltà da una parte e protezione dall'altra, rispettosa sottomissione e autorità responsabile. L'importanza di un paese viene valutata non in termini di popolazione ma dal numero di "focolari". Gli stessi monaci, inizialmente asceti isolati, sono nel tempo convoluti in famiglie di religiosi, dove il "padre" ha autorevolezza e responsabilità, poteri e doveri del capo-famiglia. Nelle leggi e nei costumi ogni disposizione è rivolta al bene della famiglia o all'interesse della casata, o del gruppo o corporazione ampliando il concetto di famiglia ad una cerchia più vasta. Il vincolo del focolare è tanto intenso che non esistono orfani, perché subito riassorbiti nella casata. La stessa si mobilita per sollevare da ristrettezze suoi appartenenti o per vendicare l'offesa fatta a uno dei suoi membri. Il diritto alla guerra privata riconosciuto nel Medioevo non è altro che l'espressione di una solidarietà familiare esasperata. Il padre è amministratore del patrimonio. Lo stesso concetto verrà utilizzato nel rinascimento come nepotismo. Si capisce allora come il cedimento dei rapporti familiari possa rappresentare lo sfacelo delle fondamenta di una civiltà. Residuo legislativo di questa concezione medievale familiare è il costante riferimento al "buon padre di famiglia" che è poi evocazione di similarità divina, investitura di rappresentanza del Diopadre Celeste.

[31] Già le prime scuole medievali avevano promosso la fusione armoniosa fra il pensiero umano ragionevole e le verità rivelate. La scolastica rappresenta il coronamento di questa attività intellettuale e riflessiva, che risulta di grande arricchimento per il pensiero europeo. Con Tommaso d'Aquino natura e grazia, intelletto e sentimenti avevano trovato un loro pieno equilibrio. Successivamente l'aspetto razionale della corrente filosofica e teologia viene portato all'estremo come capacità di problematicizzazione radicale, per cui fatti ed idee stanno sullo stesso piano, il sapere diviene "nomina", concetti astratti con cui l'intellettuale gioca cercando di organizzarli il più intelligentemente possibile. I concetti universali come sono intesi nella logica aristotelica sono concepiti non come sostanze esistenti realmente in natura, ma solo come nomi, puri oggetti della mente. Ogni affermazione vera ha medesima dignità di quella falsa, la possibilità di esistenza o meno dell'affermazione non ha importanza, entrambe sono sullo stesso piano , sono "nomina" con cui giocare. Tale corrente, in alcuni aspetti curiosamente affine alla logica formale ottocentesca e all'idealismo, occupa almeno gli ultimi 150 anni della cultura medievale.

[32] La tradizione pedagogica cristiana è incline a favorire lo sviluppo della persona all'interno di comunità, privilegiando per la compiutezza individuale gli aspetti relazionali. Tale antropologia è scritturisticamente basata sul concetto di Dio-Trinitario, comunità di tre persone con relazioni agapiche, di cui l'uomo è "immagine" e che per la cui "somiglianza" instaura rapporti personali attraverso i quali si rivela. Sempre in Genesi il Creatore esprime sull'uomo un giudizio "non è bene che sia solo". E' la medesima tendenza che si ritrova nella pedagogia del Maestro che costituisce fin dal principio della sua predicazione il

Dal punto di vista religioso il primato della Gloria di Dio viene sopravanzato dal legame strettamente personale col divino, all'attenzione sul Giudizio Universale si sostituisce una accentuata preoccupazione per quello individuale.

I grandi fenomeni di religiosità collettiva perdono seguito, e con essi quella grandiosa opera di partecipazione comunitaria che era stata l'edificazione delle cattedrali romaniche e gotiche.

Ma tutto ha termine, anche le crisi. Tempo cinquant'anni -due generazioni necessarie a ricostituire la morfologia demografica- e si ricominciò a costruire moltissimo, imbiancare a calce e ad affrescare l'affrescabile, affinando quelle abilità tecniche di ciò che sarà chiamato Rinascimento.

5. continua

"gruppo dei dodici" e quello dei 72. La Chiesa, coerentemente alla propria denominazione (il nome deriva da Ecclesia, EK KLATEO, che significa "chiamati da" cioè "assemblea di convocati"), promuove congregazioni, movimenti, associazioni, all'interno delle quali ritiene possa avvenire la conoscenza e l'incontro di ciascuno col Cristo. E' il caso dei diversi ordini monastici, delle congregazioni laiche, delle realtà territoriali parrocchiali, ma è soprattutto il taglio con cui è vista la comunità familiare, prototipo naturale e sorgente di tutte le altre, in un credo in cui Dio è Padre e noi tutti fratelli. In questa ottica va intesa la promozione il sostentamento e il privilegio che la civiltà medievale cristiana esprime nei confronti dell'aspetto comunitario sia esso relativo all'Impero, al regno, alla città, al quartiere o parrocchia, all'ordine monastico o militare, all'associazione (sia essa culturale come le università, lavorativa come le corporazioni o caritativa come le Misericordie) e alla famiglia. Seguendo la stessa tradizione nascono nel '500 gli oratori. L'invenzione "familiare" contemporanea post-conciliare sono le case-famiglia, strutture familiari ormai diffuse planetariamente per iniziativa diversificata sempre in ambito cattolico, in cui trovano affetti e focolare coloro che famiglia e casa non li hanno mai avuti o non li hanno più.

Bibliografia

82

1. Kespi JM: I punti dei visceri, seminario presso la Scuola di Agopuntura Tradizionale di Firenze 1995 e 1996, policopie
2. Panikkar R: La nuova innocenza, CENS Ed. Milano 1994
3. Jean Hani : Le symbolisme du temple chrétien, Guy Trédaniel Editeur, Paris, 1978
4. Gerard de Champeaux, dom Sebastien Sterckx o. s. b.: I simboli del Medio Evo, Jaka Book Ed. Milano, 1997
5. Roland Bechmann: Le radici delle cattedrali, Parigi, 1981
6. Baldock J: Simbolismo cristiano, Mondatori ed, Milano,1997
7. Mirabail M: Le cinquanta parole-chiave dell'esoterismo, Tolosa, 1981
8. Fulcanelli: Il mistero delle cattedrali , Ed. Mediterranee, Roma, 1972
9. Guenon R: Il simbolismo della croce, Rusconi Ed., Milano, 1973
10. Brici P: Architettura sacra: fondamento e fondazione del tempio, www.agopuntura.org/La mandorla, 2005
11. Mons. Devoucoux J.S.A, Etudes d'archeologie traditionnelle, in Thomas E, Histoire de l'antique cité d'Autun, Archè, Milano, 1992
12. Kespi JM: Le entrate e le uscite, seminario presso la Scuola di Agopuntura Tradizionale di Firenze 1988, policopie
13. Watts A.W: Behold the Spirit, Random House/Vintage Books, New York, 1972
14. Burckhardt T: Je suis la Porte, in Etudes Traditionnelles, giugno-agosto 1953
15. Yuen J C: Qi gong alchemico, Roma 3 giugno 2005, in press
16. AAVV:Giona figlio delle Mie Verità, www.e-brei.net
17. Grun A: In cammino, una teologia del peregrinare, Messaggero Ed. Padova , 2005
18. Guillaume G Chieu M: Dictionnaire des Points d'Acupuncture, Guy Tredaniel Ed , Paris 1995
19. Bonanomi F: I numeri e l'Ordine Naturale delle Cose, Macunix ideas para estampar Ed., Pamplona 2005
20. Di Stanislao C: Sul concetto di vuoto in medicina cinese, www.agopuntura.org/cineserie
21. AAVV: Simboli, Garzanti Ed. 1999
22. Curatolo A, Giovananza M: Santiago de Compostela, Terre di mezzo ed., Peschiera (Mi), 1994.
23. Eberhard W: Dizionario dei simboli cinesi, Ubaldini Ed. , Roma 1999.
24. Yuen J: I meridiani secondari: influenza fra soma e psiche nei tendino muscolari, Ed. AMSA, Roma 1998.
25. Dawson C.H: Il cristianesimo e la formazione della civiltà occidentale, trad. it. Rizzoli Ed, Milano, 1997
26. Dawson C.H: La nascita dell'Europa, trad. it. , Il Saggiatore Ed, Milano 1969
27. Argan G C: Storia dell'arte italiana, Sansoni Ed, Firenze, 1968
28. Cricco G, Di Teodoro F.P: Itinerario nell'arte, Zanichelli Ed. Bologna, 1996
29. Elide M: Il sacro e il profano, New York , 1961
30. Capone G: La progenie hetea, Tofani tipografo in Alatri Ed., 1982
31. De Souzenelle A: Simbolismo del corpo umano, Servitium Ed., Sotto il monte, 1999.
32. De La Miranda E: Corpo territorio del sacro, Ancora Ed., Milano, 2000.
33. Granet M: La pensèe chinoise, Albin Michel, Paris, 1970
34. Dal Pont G: La nuova faccia della medicina e dell'agopuntura, MEB ed, 1991
35. American College of Surgeons Committee on Trauma: ATLS, VII edizione italiana, Chicago, USA, 2005.
36. Cerinotti A: Le cattedrali del mistero ,Demetra Ed, Colognola di Verona, 1997
37. Bin Gorion j: Sagen der Juden zurBibel, Frankfurt/M , 1980
38. Pepe P: I centri dell'Uomo: la Vescica Biliare, tesi di diploma scuola AMSA Roma, 2000.

39. Yuen J.C: Gastroenterologia in medicina classica cinese, seminario , Roma 4-5 giugno 2005
40. Yuen J: Relazione sul percorso della Yuan Qi, (non pubblicata) Roma, 2000
41. Caspani F, Caspani Etro P: Feng shui, XXIII Congresso SIA, Milano, 2003, www.sia-mtc.it/Congressi
42. De Berardinis D: FUQI , www.agopuntura.org/La mandorla n.2),
43. De Berardinis D: Organi e visceri in medicina cinese, Bimar Ed, Arco (TN), 1995
44. Testa D: I punti del Ren Mai, lezioni scuola AMSA Roma, 1998
45. Sotte L: Immagini e parole: il Movimento Acqua, il Rene e la Vescica, Riv It di Med Trad Cinese, Numero 86, Anno XVII, n. 4 ottobre-dicembre 2001
46. Andres G: Pratica clinica in relazione alla tipologia dei meridiani, relazione tenuta per AMSA, Roma, 2000, (non pubblicata)
47. Selmi M: Studio dei punti pelvici del Ren Mai, La Mandorla, www.agopuntura.org/area/rivista/numeri, dicembre 1999
48. De Franco L: Nomi primari e secondari dei punti di Agopuntura, www.agopuntura.org/area/rivista
49. Rusconi C: Obbedienza e Libertà, Il Cerchio Ed., Rimini, 1990
50. De Luca E: Nocciolo d'oliva, Messaggero Ed. Padova, 2003
51. Lovelock J E: Gaia, Oxford University Press, London, 1979.
52. Bertola F: Via Lactea, Biblos, 2003
53. Chiarugi G, Bucciante L: Istituzioni di Anatomia dell'Uomo,Vallardi Ed., Milano, 1978.
54. De Berardinis D: Fame e obesità,: disturbi del comportamento alimentare meccanismi energetici in agopuntura, corso residenziale, Mosciano S. Angelo, 22 luglio 2006
55. Rappengluck M.A: The Milky Way: its concept, function and meaning in ancient cultures, Proceeding INSAP III Symposium, Palermo, 2001
56. Mollard Y, Maiola M: L'uomo prima della nascita, Jaca Book-So Wen Ed., Milano, 1996
57. Netter F. H: Atlante di anatomia e fisiopatologia e clinica, Ciba-Geigy Ed, Origgio (VA), 1982
58. Cohn-Sherbok D: Ebraismo, Cinisello Balsamo 2000
59. Jenni E, Westermann C: Dizionario teologico dell'antico testamento, Marietti Ed.Torino, 1978.
60. Sullivan W: Il segreto degli Inca, Piemme, Casale Monferrato, 1998
61. Arnheim R: Arte e percezione visiva, Feltrinelli Ed, Milano 1999.
62. Plinio Correa de Oliveira: rivoluzione e contro-rivoluzione, 3^ed. it. accresciuta, Cristianità, Piacenza, 1977

63 Cumont F: Astrologia e religione presso i greci e i romani, Mimesis, Milano, 1997

64 Yuen J. C: Lo psichismo in medicina classica cinese, Seminario in Roma 27-29 aprile e 24-25 novembre 2007, in press.

65 Di Spazio V: Agegate , Frasnelli e Keitsch, Bolzano, 1997

66 Di Spazio V :Il Meridiano del Tempo, Acquarius, Palermo, 2002

67 Kurzschenkel W: Die theologische Besrimmung der Musik, Trier 1971

68 Fellerer K.G: Geschichte dr katholischen Kirchenmusik Vol. I Kassel, 1972

69 Heers J: La città nel medioevo in Occidente, Jaca Book, Milano, 1995

70 Dom Stanley L., Jaki O.S:B: Dio e i cosmologi, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano, 1991

71 Introvigne M: La questione della nuova religiosità, Cristianità, Piacenza, 1993.

72 Yuan H: La scrittura cinese, Vallardi ed., Milano, 1998

73 Ferrari A: Dizionario di mitologia greca e latina, UTET, Torino 1999

74 Pecchiai P: Il Gesù di Roma descritto e illustrato, SGR Roma, 1952

75 Andres G: Gli orifizi della testa, seminario svolto presso la Scuola Italo-Cinese di Agopuntura, Roma, 1999, policopie
76 Dionisi A.S.I: Il Gesù di Roma. Breve storia e illustrazione della chiesa madre dei gesuiti Ed ADP, 2005
77 Gershon M: The second brain, Haper Colins, New York , 1998
78 Kushner L.: Il Libro delle parole ebraiche , ECIG Ed, Genova 1998
79 Levi G, Alfabeto,Tip. Barberis di San Salvatore Monferrato, Casal Monferrato , 1996.
80 Corradin M, Di Stanislao C, Parini M: Medicina tradizionale cinese per lo Shiatsu e il Tuina, CEA, Milano, 2001
81 Piga C: Storia dei modelli: dal tempio di Salomone alla realtà virtuale; Enel, Roma, 1996.
82 Pirenne H: Storia d'Europa, dalle invasioni al XVI secolo, Sansoni Ed. Firenze, 1956
83 Assunto R: Ipotesi e postille sull'estetica medievale, Marzorati Ed, Milano, 1975.
84 Stark R: Ascesa e affermazione del cristianesimo-Come un movimento oscuro e marginale è diventato in pochi secoli la religione dominante dell'Occidente-. Ed. Lindau, Torino, 2007
85 Selmi M: La cupola del Cielo, Riv. It. Agopunt. N.103
86 Yuen J.C: Essential Oils, Seminar January 7, 1996, Policopie, Brandon Horn , 2002.
87 Yuen J.C: Malattie dell'apparato endocrine in medicina classica cinese, Roma, 26-27 aprile 2008
88 Schipper K: Il corpo taoista, Ubaldini Ed., Roma, 1983
89 Kespi J.M: Acupuncture, Maisoneuv ed., 1982
90 Yuen J.C: Herbs and the Mind, Policopie, Brandon Horn , 2002.
91 Yuen J.C: Tre Hun e sette Po, conferenza del 29 giugno 2000.
92 Eyssalet J.M: Lo Shen ou l'istant createur. Ed. Guy Tredaniel, Paris, 1993.
93 Yuen J.C: Geriatria, Conferenza tenuta a Roma per AMSA, giugno 2002
94 Yuen J.C: La camera del sangue: ostetricia e ginecologia in medicina classica cinese, conferenza tenuta a Roma per AMSA, aprile 2007.
95 Brici P: DA il grande, www.agopuntura.org. la mandorla , giugno, 2001
96 Tangheroni M: Cristianità, modernità, rivoluzione, SugarCo , Milano 2009
97 Yuen J: Cancer Seminar, San Francisco 2002, Policopie, Brandon Horn
98 Irving Lavin: Santa Maria in Fiore. Il Duomo di Firenze e la Vergine incinta, Donzelli ed. 1999
99 D'Onofrio T: Punti dello Zu Tae Yin, meridiano del Rene, AMSA ed 1998
100 Schwaller de Lubicz R A: Il tempio dell'Uomo, Ed. Mediterranee, Roma 2000
101 Rav Munk ML: The Windom in the Hebrew Alphabet, Art Scroll Ed, Mesora 1983
102 Gregoire R, Moulin L,Oursel R: La civiltà dei monasteri- Jaca Book – 1998
103 Yuen J C: Ling Shu: i fondamenti della Medicina Cinese, Roma 27-28 novembre 2010
104 Pavel Florenskij, Le porte regali. Saggio sull'icona, Adelphi Edizioni, Milano 2007
105 Zielinski M.J: La simbolica dell'edificio di culto nella cristianità, ISSR Rimini, 3 maggio 2011.
106 Cacciari M: Piero della Francesca e l'Umanesimo tragico, Rimini 27 gennaio 2012.

La PNEI degli antenati[1]

Guido Bernardini [2]
g.bernardini@agopuntura.org

[1] Relazione presentata al Seminario Finale Congiunto della Scuola Italo Cinese di Roma, Anno Accademico 2011-2012 e al II Congresso SIdA, Villa Rosa (TE), 12-14 ottobre 2012.
2 Xin Shu, AMSA, SIdA, Gruppo S. Bonaventura

Riassunto: In questo lavoro viene approfondito lo studio del Timo in un'ottica di integrazione tra le conoscenze più moderne della psico-neuro-endocrino-immunologia (PNEI) e quelle della Medicina Classica Cinese. Si evidenzia così come esso sia fortemente correlabile al concetto di *Zong*, ne derivano diverse argomentazioni e considerazioni cliniche.
Parole chiave. Timo, linfociti T, self, stress, Distinto di Piccolo Intestino/Cuore, dotto toracico, *San Jiao*, *Zong Qi*, *Zong Mai*, *Zong Jin*, *Chong Mai*, dipendenze, invecchiamento.

Summary: This work studies in-depth the Thymus with a view to integrating the latest knowledge of psycho-neuro-endocrine-immunology (PNEI) and those of Classical Chinese Medicine. It should be noted as it is strongly correlated to the concept of Zong, so originating different clinical argumentations and considerations.
Keywords: Thymus, T lymphocytes, self, stress, Distinguished Small Intestine / Heart, thoracic duct, San Jiao Zong Qi, Mai Zong, Zong Jin, Chong Mai, addictions, aging.

La malattia può addentrarsi nell'organismo e il sistema dei Meridiani Distinti può cercare di evitare tale approfondimento. Si determina così una serie di passaggi in successione caratterizzati dai Distinti in coppia secondo la logica di loggia, ogni coppia può tentare di sostenere la precedente allo scopo di evitare tale approfondimento. In questa progressione la coppia Cuore-Piccolo Intestino svolge un ruolo determinante in quanto esso è il livello dove è possibile utilizzare l'ultimo *Yin* disponibile: i Liquidi *Ye* (fig. 1)[1].

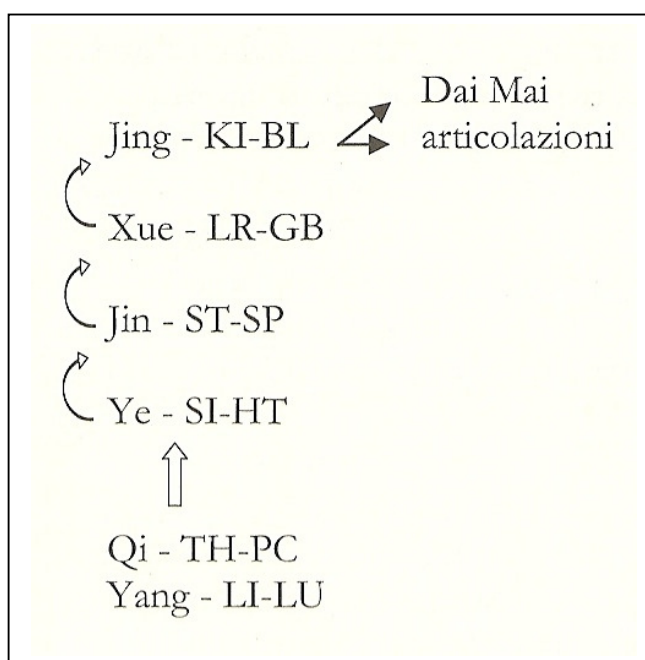



Fig. 1

I Distinti di Cuore e Piccolo Intestino gestiscono la dinamica della *Wei Qi* in relazione alle tre cavità (cranio, torace, pelvi) e, in modo a ciò funzionalmente correlato, il movimento dei Liquidi e del Sangue. In tal modo permettono il nutrimento del Rene tramite i liquidi *Ye*. Nella cavità del torace, specie ad opera del Distinto di Piccolo Intestino, ciò ha un impatto su Cuore, Polmone e Timo[2,3].

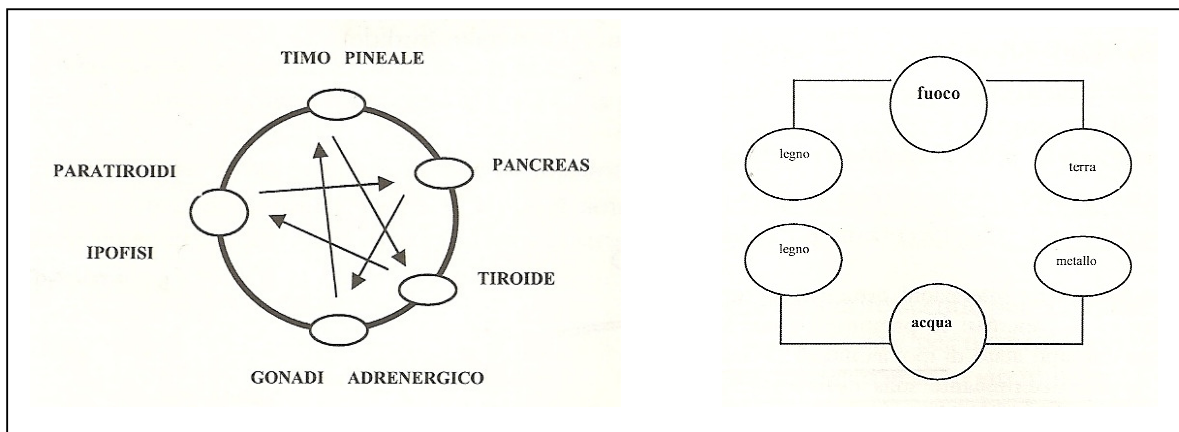



Fig. 2

Yuen propone un analisi del sistema endocrino secondo modalità di sinergia e antagonismo collegate all'idea dei Cinque Elementi e il Timo viene così collegato alla loggia Fuoco (fig. 2)[4].

Il Timo (fig. 3 e 4) svolge un ruolo centrale nel sistema immune in quanto permette la maturazione dei linfociti T immaturi (timociti) che provengono dal midollo osseo in linfociti maturi. Nel Timo avviene la generazione del repertorio di recettori per l'antigene (TCR). Centrali sono due processi a questo livello: la restrizione al self (riconoscimento di antigeni estranei solo quando associati a molecole MHC self) e la tolleranza al self (incapacità di reagire contro antigeni self)[5,6,7]. All'interno del Timo si trovano le cellule epiteliali timiche (TEC) le quali producono ormoni glucocorticoidi ed ormoni timici[7].

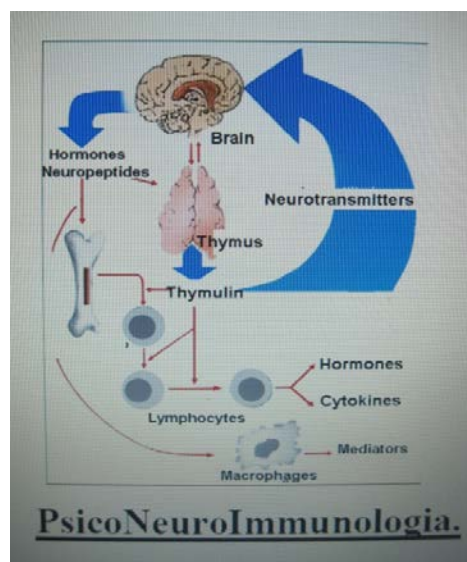



Fig. 3 Fig. 4

Linfociti maturi sono i Th (helper, CD4), i CTL (citotossici, CD8) e anche i Treg (regolatori). Questi ultimi regolano l'eventuale azione di cloni proibiti sfuggiti al controllo e andati in periferia, se essi rimangono imbrigliati nel Timo e non vanno in periferia si può aprire la strada ad autoimmunità e cancro[7].
Studi moderni di psico-neuro-immuno-endocrinologia mostrano come il Timo, posizionandosi funzionalmente in mezzo fra il cervello da una parte e le cellule immunitarie periferiche dall'altra, ed essendo esso anche una ghiandola ormonale, abbia un ruolo centrale nella fisiologia normale e patologica dell'intero organismo inserendosi nel contesto PNEI con un ruolo di centralità (fig. 4) [7,8].
Cuore e Timo sono entrambi facenti parte dell'elemento Fuoco e tutto ciò sembra collegarsi concettualmente all'idea in Medicina Cinese di Cuore Sovrano.
Contrariamente a quanto si pensava nel passato gli studi più moderni riconsegnano un' importanza centrale al Timo anche oltre la prima fase della vita dopo la quale si riteneva esso subisse un'involuzione e quindi perdesse d'importanza nella fisiologia generale dell'organismo[7].
L'attività del Timo, molto intensa nella vita fetale e neonatale, inizia comunque a calare con la pubertà. Dinamiche psichiche in tale periodo possono determinare una sua malfunzione e, quindi, una disregolazione psico-ormonale. Tali quadri possono essere analizzati nell'ottica della Medicina Cinese, Yuen parla in tal caso di "violazione sociale del Timo" descrivendo due condizioni diverse.
Il contesto familiare e sociale, attraverso un eccesso di messaggi durante l'infanzia, può non permettere al Timo di regredire determinando problemi ormonali in pubertà accompagnati da specifici disagi psichici (in questo contesto inserisce la sindrome da deficit di attenzione e iperattività, ADHD). Al contrario si può verificare un evoluzione rapida del Timo e una sua conseguente involuzione anticipata. I denti e la masticazione sembrano rivestire un ruolo di una certa rilevanza in tali contesti e, più in generale, nell'evoluzione del Timo[9].
I glucocorticoidi determinano una deplezione dei timociti e un'alterazione delle TEC con diminuzione di ormoni timici[7]. Lo stress è strettamente collegato alla iperproduzione di glucocorticoidi e già Selye, nell'ambito della sua nota teoria sullo stress caratterizzata dalle tre fasi di allarme, resistenza ed esaurimento, osservò che animali da esperimento sottoposti a stimoli diversi manifestavano una sindrome comune caratterizzata da ipertrofia corticosurrenale, atrofia del Timo e delle ghiandole linfatiche e ulcere gastriche[10]. Il Timo si atrofizza drammaticamente in una persona che è sottoposta ad un forte stress, dopo alcuni giorni da una seria ingiuria o improvvisa malattia milioni di linfociti sono distrutti ed il Timo arriva a restringersi fino ad essere la metà del suo volume iniziale[7]. Il Timo può essere considerato come l'anello di congiunzione tra mente e corpo, è il primo organo fisico ad essere influenzato dall'attitudine mentale e dallo stress e questa sua rapidissima risposta spiegherebbe il continuo riscontro di ghiandole timiche atrofiche riscontrate in soggetti malati o defunti, fatto che ha spinto in passato a sottostimare la sua importanza funzionale[7].
Tale quadro può essere inquadrato secondo le idee di *Shen*, Cervello e Cuore della Medicina Cinese.

Sia la Miastenia Gravis che l'HIV/AIDS sonno correlabili ad una malfunzione del Timo. Yuen suggerisce l'utilizzo del Distinto di Piccolo Intestino in tali condizioni e questo ben si sposa con l'idea che tale meridiano abbia un impatto sul Timo[2,3].
Gli studi della Dott.ssa Clark, sebbene le diverse opinioni sulla loro validità, sono qui interessanti sul piano fisiopatolgico. Ella descrive come il Trematode intestinale umano (Fasciolopsis buski) viva abitualmente nell'intestino dove di solito causa danni

minori o anche nessun sintomo. Una piccolissima quantità di benzene, mangiata oppure applicata, va direttamente al Timo dove si accumula danneggiandolo e questo permette al Fasciolopsis di completare i suoi stadi in tale ghiandola. Uno stadio di questo ciclo vitale porta con sè il virus dell'HIV, secondo la Clark tutti i pazienti di HIV hanno nel loro Timo benzene e uno stadio di trematode intestinale[11].
Il Distinto di Piccolo Intestino correla anch'esso intestino e Timo sovrapponendosi concettualmente a tale quadro descritto dalla Clark. Timo e parassiti vengono inoltre messi in relazione dalle argomentazioni sui *Gu*-parassiti che seguono (vedi *Zong Qi*).

Quando, nella successione dei Distinti, si perde la latenza e il fattore patogeno può diffondere nel corpo ciò significa che dalla coppia Cuore-Piccolo Intestino si è passati alla coppia Pericardio-*San Jiao* (fig. 1)[1]. Si può argomentare come in tale evenienza il Timo sia diventato ipoattivo e il corpo vada arrendendosi, così nell'HIV[12], così per le metastasi e per le malattie autoimmuni.
Tra le cause di Timo ipoattivo vi sono lo stress (antagonismo Acqua-Fuoco)[4,9] e la malnutrizione[7]. Studi moderni sottolineano l'importanza delle leptine (derivanti dal tessuto adiposo) e dello zinco per una corretta funzione del Timo[7]. Tale aspetto della malnutrizione coincide con l'idea cinese di *Gu Qi*[3,13] necessaria per la produzione di *Zong Qi*, energia del petto che in quanto a livello del Triplice Riscaldatore Superiore è correlabile a Cuore, Polmone e, qui aggiungiamo, Timo. Quando si perde la capacità di produrre *Qi* Post-Natale (*Zong Qi*) si perde la capacità di mantenere la latenza ad esempio nel cancro[1].
Dalla fisiologia sappiamo che l'intestino tenue ha un ruolo centrale nell'assorbimento dei nutrienti. Tramite i vasi chiliferi, trigliceridi e colesterolo, contenuti nei chilomicroni, giungono al dotto toracico che poi li porta al sangue[5]. Matsumoto correla il chilo alla *Gu Qi*[14].
Il *San Jiao* porta con sé una spiccata natura PNEI oltre che a correlarsi con il sistema fasciale[15,16]. Inoltre è proposto essere il corrispettivo energetico del dotto toracico in quanto "via delle acque" secondo il *Ling Shu*, "via finale comune" dei liquidi e dei solidi secondo il *Nan Jing*, data l'anatomia energetica del percorso interno del Meridiano Principale, visto il *Ming Men* essere a livello della seconda vertebra lombare dove è precisamente riscontrabile la cisterna del chilo[14]. TH4, Punto sorgente del *San Jiao*, ha un forte effetto sul movimento del chilo nel dotto toracico e nell'assorbimento del cibo[3,14].
Il Distinto di Piccolo Intestino si porta appunto al dotto toracico[1] e questo ci porta a pensare in termini energetici che il Timo, immerso funzionalmente in tale Distinto, assorba gran parte del nutrimento necessario tramite il sistema *San Jiao*. Questo concorda perfettamente con l'idea di coppia di Distinti che viene supportata dalla coppia successiva, in questo caso in quel passaggio cruciale che corre dall'esaurimento dello *Yin* all'utilizzo del *Qi* per tentare di gestire la patologia (fig. 1)[1]. Tutto ciò sottolinea l'importanza dell'alimentazione tanto propugnata da Yuen nel trattamento dei tumori, essa permette dunque di assorbire nutrienti che vanno a sostegno dello *Yin*, momento fondante delle strategie terapeutiche in corso di tali patologie[1].
Il Timo ha dunque un ruolo centrale nella PNEI, è parte della loggia Fuoco ed è in stretta relazione al Distinto di Piccolo Intestino. A livello del petto è collegato inoltre alla *Zong Qi* che si alimenta della *Gu Qi*.
Il Timo educa il corpo e gli dice da cosa proteggersi. Ciò si accorda all'idea di Cuore (Sovrano) che educa il Polmone (I Ministro) il quale poi porta in giro tale "*Wei Qi* educata". Viene qui in evidenza la funzione Fuoco del Piccolo Intestino di separare puro/impuro allo scopo di far esprimere il Cuore[3] con il suo ordine, e non confinarlo come invece fanno *San Jiao* e Pericardio.

Yuen sottolinea come il Timo operi l'accomodamento reciproco di *Ying* e *Wei Qi*[9] (dunque tra cognitivo che istruisce e istintivo che difende), coppia che sappiamo essere un derivato della *Zong Qi*.
Segue un'argomentazione sulla stretta relazione tra Timo e *Zong*, tra PNEI e "*Qi* degli antenati".
Il termine *Zong* è stato associato nella Medicina Classica Cinese principalmente a tre aspetti: *Zong Qi, Zong Mai, Zong Jin* [17]:

1) ***Zong Qi***
Zong Qi, *Qi* degli Antenati, è l'energia del petto ed è quindi in stretta relazione con Cuore e Polmone. Il *Ling Shu* (cap. 71) parla di *Yi Guan* (*Yi*: Uno, *Guan*: legame) che è il forte legame Cuore-Polmone sottolineando come tale legame sia necessario perché il Cuore possa comunicare col Rene[17]. Il Cuore vuole far esprimere il mandato che è nel *Ming Men*, per far questo è necessario il Polmone (I ministro) il quale, collegato all'ordine, alla moralità, al rispetto per gli antenati che è virtù del Metallo (senso di colpa), permette il legame tra Rene e Cuore. *Zong Qi* è il tentativo di mettere in comunicazione Cuore e Rene con l'intervento del Polmone e, sebbene sia un *Qi* fisiologico, esprime la tensione/conflitto tra Acqua e Fuoco[18]. Il Fuoco può far fiorire quello che siamo oppure può bruciare la nostra vita usando quello che ci è stato dato per andare dietro il desiderio di diventare altro da noi (nel Buddismo questi sono i desideri)[18]. Avere desideri (attaccamenti) è come avere parassiti (*Gu*) i quali impediscono il cambiamento, determinano stasi e decadimento ostacolando tale percorso verso se stessi[18].
I *Gu* intesi come desideri-attaccamenti correlano con l'idea di dipendenza la quale è interpretabile come una perdita del controllo della propria vita[19] (tale controllo è legato al Cuore), ciò è in linea con il potenziale utilizzo dei Distinti di Cuore-Piccolo Intestino in alcuni casi di dipendenza come viene suggerito da Yuen (vedi dopo).
In un disturbo dello *Shen*, se vi è senso di colpa, si può lavorare con la *Zong Qi* e con lo stato di coscienza allo scopo di modificare la percezione del mondo (vedi *Zong Mai*); se vi è un disturbo improvviso in persone sane si lavora con i *Gui*; se insorge bruscamente ma in seguito a stress prolungato (Seyle) si lavora con i *Gu*[18]. Proprio questo ultimo punto sembra evidenziare la correlazione stress, Timo, parassiti (*Gu*) e psiche.
Il Timo (Cuore Sovrano + Polmone I ministro) dunque permette di portare a tutto l'organismo il rispetto del proprio self, della propria identità (*Ming Men*). I parassiti, psichici e/o intestinali, possono ostacolare la funzione di separazione puro/impuro e, quindi, anche il Timo e le sue funzioni, ciò conseguentemente predispone a patologie gravi (vedi sopra, Dott.ssa Clark e HIV).
Lo stress eccessivo e l'iperstimolazione (violazione sociale del Timo) determinano una disfunzione timica e questo apre la strada alla distruzione della propria identità/self (autoimmunità) e a quei processi in cui parti di noi vanno fuori controllo (tumori).
Perché la salvaguardia del nostro cammino ad opera del Timo-*Zong Qi* funzioni è necessario un buon nutrimento dello *Yin* (*Gu Qi* →*Zong Qi*: leptine, zinco), un ruolo centrale in tal senso hanno i sistemi Piccolo Intestino e *San Jiao*.

2) ***Zong Mai***
I *Zong Mai*, i "Vasi Ancestrali" sono identificati con i Distinti, in particolare quelli di Rene-Vescica Urinaria[17] (che effettivamente, oltre ad essere correlati ai linfociti[20], hanno una spiccata azione sulla regolazione Acqua-Fuoco[3]). La coppia di Distinti Rene-Vescica Urinaria si connette con il Dai Mai e il Bao Mai. Il Dai Mai rappresenta l'area dei genitali mentre il Bao Mai rappresenta la connessione con il Diaframma. Alcuni ritengono che queste due aree fossero i Muscoli Ancestrali[17]. La circolazione della *Wei Qi* è collegata alla *Zong Qi*. Durante il sonno la *Wei Qi* va al Rene, poi lo Y*ang* del Rene

viaggia al Polmone (petto) dove diventa *Wei Qi*. Lo *Yang* del Rene, al livello del petto, può assorbire la *Zong Qi* che poi porta agli organi di senso per consentire l'espressione del Cuore attraverso gli orifizi[17]. Quello descritto potrebbe essere definito il percorso dei Distinti i quali, tutti, passano attraverso il petto assorbendo la *Zong Qi*, continuano a viaggiare per raggiungere gli organi di senso (percezione) ed eventualmente vanno al cervello[17].
I Distinti possono attivarsi come difesa da qualcosa di interno, da quel che si è (self) con cui non si è a proprio agio[3]. L'autoimmunità, in questa visuale, può diventare una forma di ribellione al proprio mandato con conseguente distruzione di se stessi.
Gli orifizi (ideogramma= caverna + se stessi), registrano ciò che arriva dall'esterno, ad esso danno un senso rispetto al self e la percezione della realtà è dettata da questo conflitto. Dagli orifizi le informazioni arrivano agli *Zang*, ma da questi le informazioni elaborate ritornano agli organi di senso e fanno vedere il mondo in un dato modo. Molti autori sostengono che per agire sulla patologia è necessario modificare la percezione, anche quella che si ha di se stessi. Il coinvolgimento di un Distinto può significare allontanarsi dalla vecchia visione del mondo (divergente)[17].
I *Zong Mai* (Distinti) sono in relazione al Timo in quanto relazionano attraverso i loro percorsi Timo e cervello. Essi inoltre rappresentano il legame *Wei Qi* /*Yuan Qi* (midollo) e i linfociti maturati nel Timo provengono dal midollo osseo. I Distinti vengono utilizzati spesso nelle patologie autoimmuni, in concordanza con questo sappiamo che, se il Timo è malfunzionante, vi è un'alterazione a livello dei Treg[7] e conseguenti problematiche autoimmuni.

3) ***Zong Jin***
Zong Jin è il "Muscolo Ancestrale" ed esso viene correlato al *Chong Mai* (e sua componente Stomaco-Milza) [17]. *Chong* significa l'atto di muovere qualcosa di pesante che è il *Jing*. Rappresenta la potenza di realizzazione del mandato che viene dal Rene, il progetto da realizzare e la forza per farlo, il cammino dal Rene al Cuore[3] (con l'intervento del Polmone). *Chong Mai* coinvolge i desideri che stimolano l'essenza a salire verso l'alto per andare verso l'esterno[21]. La componente Stomaco-Milza è il 1° ramo (ST-30 a KI-21) dove l'essenza supporta il *Qi* e Sangue (Post-Natale). E' il movimento del self per scoprire i propri confini, movimento alla Terra per essere capaci di conquistarla[3]. Questo processo dell'Acqua che incontra la Terra può essere relazionato all'idea del self immunitario che si definisce rispetto al non-self.
Il *Chong Mai* si disperde al petto (CV-17, BL-17), ciò significa l'essere tirati in varie direzioni dalle relazioni. I desideri cioè si fanno distrazioni (tassazioni), si è troppo stimolati dall'esterno con effetto negativo su *Qi* e *Xue*. Nel nostro sforzo di riportare al centro il *Qi*, può nascere una resistenza rispetto a queste influenze che ci consumano. Durante il processo di trasformazione si può così determinare una resistenza verso ciò che vorremmo diventare in realtà nella vita. Si determina allora un *Qi Ni* (*Luo*) e il *Qi* prenderà allora la strada Grande *Luo* dello *Shao Yin* (temperare il Fuoco con l'Acqua) che corrisponde alle due branche discendenti del *Chong Mai*. E' detto dello *Shao Yin* in quanto è un percorso dal Cuore indietro al Rene[21].
Il *Dai Mai* è in relazione con *Chong Mai* e per tale motivo anch'esso viene messo in relazione con *Zong Jin*[17].
Zong Jin e Timo trovano una relazione attraverso la componente ormonale, in particolare il *Chong Mai* passa per il petto (importanza di PC-6, collegato a CV17, per aprire tale branca). Il percorso verso il self psichico dal Rene al Cuore operato dal *Chong* sembra ricalcare il percorso verso il self immunitario svolto dai linfociti dal midollo al Timo. La definizione del self rispetto al non-self trova la sua corrispondenza energetica nella prima branca del *Chong*. Il Timo è fortemente coinvolto nelle patologie autoimmuni e così può esserlo il *Chong Mai*. Il Distinto di Stomaco, collegato a comportamenti autodistruttivi che ben sposano l'idea di autoimmunità (si può usare

in tale senso insieme a *Yin Qiao*), può portare attraverso ST-30 (origine del 1° ramo del *Chong Mai*) la *Wei Qi* (Calore) al *Chong Mai* provocando una "distruzione del progetto" [3]. Ricordiamo che il *Ling Shu* sottolinea come ST30 sia l' unico punto che rilassi il Muscolo Ancestrale[16]. La malnutrizione che può danneggiare il Timo (leptine, zinco), correla con la prima branca che appunto ha un ruolo nel nutrimento del soggetto (PC9[22]).

CV-17, *Tan Zhong* (Altare centrale) è punto basilare da ricordare per il Timo. Yuen lo collega direttamente ad esso (CV-15 in alternativa)[4]. Ricordiamo inoltre che CV17 agisce sul Riscaldatore Superiore (Cuore e Polmone), è Riunione del *Qi*, Mare del *Qi* in associazione a CV-6, Mu del Pericardio, agisce sulla *Wei Qi* [2], è parte dei Distinti di Cuore-Piccolo Intestino, Pericardio-*San Jiao* e Milza-Stomaco[13].
Il nome del Punto richiama il concetto di altare e il termine *Zong* viene rappresentato da un tripode sotto un tetto dove vengono riposte le tavolette degli antenati (fig. 5)[18].

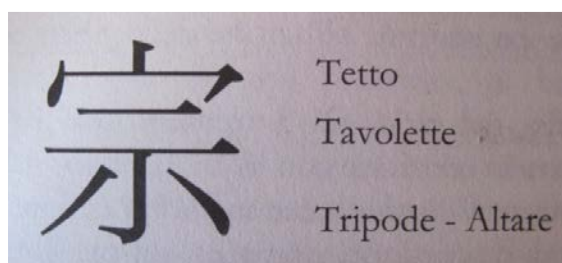



Fig. 5

Ripercorrendo le origini del nome "Timo" si scopre che deriva dal greco *thymos*, e ancora dalla radice indo-europea *dheu*, che è alla base di una larga varietà di significati derivati, come "alzarsi in fiamme", "sollevarsi in una nuvola", "fumare" e tutto ciò sembra richiamare il concetto cinese di Fuoco. Nel II secolo Galeno lo chiamò "Timo" perché, racconta la leggenda, gli ricordava una mazzetto di timo. Il timo, come pianta, aveva preso tale nome perché veniva bruciato come incenso sugli altari degli dei[23]. Curiosamente Il termine Timo dato a questa ghiandola così importante porta con sé dunque l'idea di fuoco e di incenso bruciato sull'altare, quasi potesse agevolmente sostituirsi alle tavolette sul tripode per gli antenati dell'ideogramma *Zong*.

In relazione a quanto detto possiamo schematizzare le strutture del sistema immunitario nella serie di corrispondenze che segue. Gli organi linfoidi primari sono collegati al Pre-Natale. Essi sono il midollo osseo (*Jing*, *Sui*) e il Timo. Esso è parte del Post-Natale ma con una particolare "rispetto" per il Pre-Natale, è infatti collegato alla *Zong Qi*, *Qi* degli antenati. Gli organi linfoidi secondari fanno parte del Post-Natale: milza (Milza-Pancreas), Linfonodi (*Jin*), Tessuto Linfoide Associato alle Mucose-MALT (*Tai Yin*), tessuto linfoide non organizzato dei connettivi interstiziali (idea di centro).

Viste le relazioni tra Timo, Cuore-controllo, *Zong*, *Chong Mai*, Distinto di Piccolo Intestino si comprende meglio il primo atto (PC9, HT1) di quel percorso suggerito da Yuen che permette di trattare condizioni di dipendenza[19]. La perdita di controllo può condurre alla dipendenza e alla schizofrenia (altro dal self). I punti del Cuore servono per rendere evidente il progetto di vita che è in esso nascosto (Piccolo *Shen*), rappresentano i passi per riprendere il controllo della propria vita. I Punti del Pericardio rappresentano invece gli ostacoli che la nostra morale, *Zong Qi*, pone allo svolgersi del progetto del Cuore[19]. Se PC9 rappresenta il trovarsi a metà della vita

(PC9: Punto di mezzo del *Chong Mai*)[3, 22] a rendersi conto (azione su orifizi) delle nostre dipendenze e desideri (*Gu*), HT-1 può essere visto anche proprio come Punto di origine del Distinto di Cuore il quale può utilizzarsi per dipendenze instauratesi durante un passaggio ormonale della vita (ex adolescenza)[24]. Durante un passaggio 7/8 può avvenire un cambiamento a livello PNEI magari causato da uno stress in quel momento. Può anche succedere che il cambio ormonale slatentizzi invece una dipendenza. Questi riti di passaggio possono anche riguardare cambi d'identità (ex matrimonio) che generano nuove sfide[24].
La dopamina è centralmente coinvolta nei meccanismi fisiopatologici che sottendono le dipendenze [25] e il Parkinson. La dopamina è correlabile alla loggia Fuoco[26] (e Acqua), dipendenze e Parkinson sono entrambe condizioni correlabili ai Distinti della loggia Fuoco[2,24].
Potremmo dunque dire che il Timo può aver un ruolo nelle dipendenze laddove si individuino delle condisioni psiconeuroendocrine correlabili all'insorgere della dipendenza. Il Timo sarebbe così collegato a tali condizioni sul piano psichico-energetico con il controllo del Cuore Sovrano e la morale del Polmone I Ministro, sul piano biochimico con gli aspetti ormonali e la malnutrizione.

L'invecchiamento, del quale sempre più la scienza moderna sottolinea le implicazioni endocrine[27], trova una delle sue cause nel Timo. Oggi si parla di "Timopausa" (fig. 6) e vengono elaborate strategie terapeutiche antiaging che a volte dirottano la loro attenzione dal sistema endocrino a quello immune[8]. In termini di Medicina Cinese non ci stupisce allora un soggetto *Chong Mai* che descriva di sentirsi "invecchiato precocemente"[28]. Tra i vari aspetti a questo tema collegati ricordiamo poi il Distinto di Piccolo Intestino-Cuore, che oltre a permettere di reintegrare lo *Yin* di Rene tramite gli *Ye*, con una dovuta attenzione all'alimentazione dicevamo, hanno azione di regolazione sui cicli 7/8 similmente allo *Yin Wei Mai*.

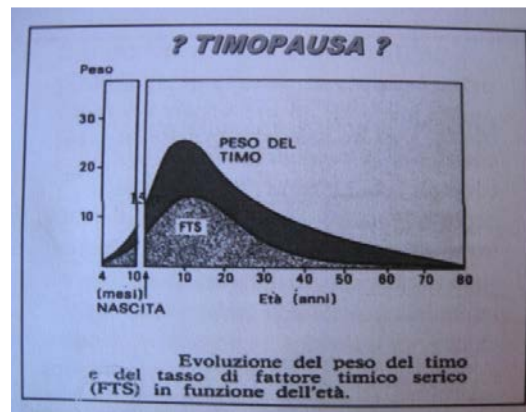



Fig. 6

Concludendo il Timo è al "cuore" della PNEI e questo ha una forte ricaduta su patologie importanti quali quelle autoimmunitarie e il cancro ma, per i motivi di cui sopra, non dimentichiamo ad esempio le patologie psichiche. In tal senso, correlando il Timo con *Zong*, condizioni che coinvolgano tale ghiandola potranno avere una loro particolare atmosfera psichica.
Molti sono i sistemi che possono essere collegati al Timo, e non poteva essere diversamente. Per ricordare i principali citati: *Zong*, Cuore, Piccolo Intestino, Pericardio, *San Jiao* (Fuoco); Polmone, Distinti in generale e, in particolare, Distinto di

Rene-Vescica Urinaria, di Cuore-Piccolo Intestino, di Stomaco, *Chong Mai*, Stomaco, *Yin Wei Mai*…

La Medicina Cinese, come sappiamo, si affida tipicamente alle sue armi ma non disdegna altre metodiche rimanendo il pensiero clinico che la sottende il vero protagonista. Ciò apre le porte a diverse metodologie di diagnosi e terapia sviluppatesi in altri luoghi e tempi che però possono trovare nel pensiero cinese un amalgama solido e geniale per potersi muovere nella complessità[8,27]. Proprio in tale direzione queste argomentazioni sul Timo dovrebbero poter aprire a molte considerazioni che possano trascendere la nostra però sempre amata Agopuntura. La PNEI, branca così moderna eppure così già finemente sviluppata in antichità se vista attraverso l'ottica della Medicina Cinese, viene definita in questo lavoro "degli antenati". Non solo per rifersi al Timo, snodo funzionale importante che si è voluto argomentare in relazione al concetto *Zong*-Antenati, ma anche nell'idea di sottolineare il giusto merito dei nostri lontani progenitori grazie al sottile e meticoloso prodigarsi dei quali possiamo oggi godere di molte conoscenze dalle quali procedere in avanti. La PNEI di oggi è anche la loro.

Bibliografia

1. Simongini E., Bultrini L., a cura di Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol XIV: cancer Clinic. Oncologia in Medicina Classica Cinese, sostenere il malato e combattere la malattia, Edizioni Xin Shu, Roma 2010

2. Simongini E., Bultrini L., a cura di, I meridiani secondari. Influenze tra soma e psiche nei tendinomuscolari. Trattamento delle aggressioni da patogeni esterni. I meridiani Luo e i Distinti nel trattamento delle patologie gravi, Edizioni Xin Shu, Roma 1998

3. Yuen J.C., George S., Advanced Acupuncture for Licensed Acupuncturists, (two year program) New York 2004-05

4. Simongini E., Bultrini L., a cura di Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol X: Endocrinologia in Medicina Classica Cinese, Edizioni Xin Shu, Roma 2008

5. Guyton A.C., Hall J.E., Fisiologia Medica, Elsevier, 2006

6. Abbas A.K., Lichtman A.H., Pillai S., Immunologia cellulare e molecolare, Elsevier, 2010

7. Ippoliti F., Il ruolo del Timo, Lezione dal Master di II livello in Psiconeuroimmunologia. Università la Sapienza, Roma, 2011-2012

8. Binda M.R., Calì M., Nervi S.A. e altri. Immunologia ed endocrinologia per la modulazione biologica dell'attività metabolica cellulare e tessutale umana. Corso annuale, Roma, 2012

9. Tsen L.M., Appunti Sul Timo dalle lezioni di Jeffrey Yuen

10. Stress without distress, New York, J.B.Lippincott Company, 1974

11. Clark H.R., The cure for HIV and AIDS

12. www.cesil.com/0200/perit01.htmlociati

13. Di Stanislao C., Brotzu R., Manuale Didattico di Agopuntura, CEA 2008

14. Matsumoto K., Euler D., Kiiko Matsumoto's Clinical Strategies (Vol. 1), Natick, Massachusetts 2004

15. Autori vari, Fisiopatologia del San Jiao, La Mandorla, www.agopuntura.org

16. Nielsen A., Gua Sha, a traditional technique for modern practice, Churchill Livingstone, 2002

17. Simongini E., Bultrini L., a cura di Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol XVII: Il Ling Shu: studio N.2, Edizioni Xin Shu, Roma 2012

18. Simongini E., Bultrini L., a cura di L'ottava lezione. I disturbi dello Shen: lo psichismo in Medicina Classica Cinese, Edizioni Xin Shu, Roma 2008

19. De Berardinis D., L'obesità, il controllo della fame in agopuntura secondo la SIdA, la disintossicazione sistemica, la dipendenza da cibo, dispensa SIdA

20. Simongini E., Bultrini L., a cura di, Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol XVI: Il Sangue, dagli aspetti energetici agli esami di laboratorio Edizioni Xin Shu, Roma 2011

21. Yuen J.C., Qi Qong - Ba Duan Jin, lezione tenuta all'AMSA, Roma 2009

22. I incontro del Blog, "racconti di casi clinici, Villa Rosa di Martinsicuro, Sida, Ottobre 2011

23. www.procaduceo.org/it_schema/subconscio/motiv_anta.htm#storia

24. Chang S., comunicazione personale (da una lezione di Jeffrey Yuen)

25. AAVV: www.salus.it/medicina-delle-dipendenze-c33/stress-e-dipendenze-patologiche-da-sostanze-c94/dopamina-e-motivazione-all-uso-di-droghe-1147.html

26. Mussat M., Energetica dei Sistemi Viventi, connessioni genetiche, applicazioni all'Agopuntura, Genesis - Scuola di Medicina Naturale

27. Mastrodonato F., e altri, Corso di Perfezionamento in Medicina Biointegrata, Università degli studi di Chieti "G. D'Annunzio", 2010

28. Autori vari, Jing Luo Mai, Edizioni Amsa, Roma 1998

29. Manuale Merck, www.msd-italia.it/altre/manuale/index_gen.html

30. Simongini E., Bultrini L., a cura di Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol XI:Il Ling Shu: studio N.1, Edizioni Xin Shu, Roma 2009

31. Simongini E., Bultrini L., a cura di Le lezioni di Jeffrey Yuen, vol VII: La camera del sangue, ostetricia e ginecologia in medicina classica cinese, Edizioni Amsa, Roma Aprile 2005

32. Yuen J., Canada Retreat, Canada 2009

33. Ellis A., Nigel W., Boss K., Grasping the wind, Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts 1989

Massaggio Tuina: la Via alla Salute come strumento per l'Evoluzione

Roberto Capponi[1]
xrobwt@aliceposta.it

"Quando avviene l'inaspettato, l'ignorante si sorprende,

mentre il Saggio lo reputa ovvio"

Huainan Zi

"Prima charitas incipit ab ego"

Sant'Agostino

[1] Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen" – Dir. Tecnico: Roberto Capponi – www.wt-roma.it

Sommario: il Massaggio Energetico Tuina è in grado di riequilibrare l'energia del ricevente, riportando ordine lì dove si è manifestato uno squilibrio. Contemporaneamente, promuove il flusso del Qi nei Meridiani, cosa che garantisce la manifestazione dell'attitudine della persona. Grazie alle connessioni esistenti tra 8 Meridiani Straordinari e 6 Livelli Energetici determinabili dallo studio del Ba Gua (Otto Trigrammi), il Tuina riesce a promuovere la guarigione fisica, trattando la radice spirituale e promuovendo il cammino verso la Via del proprio Destino.

Parole chiave: Tuina, 8 Trigranni Meriani Curiosi, Livelli Energetici

Abstract: Chinese Tuina Massage regulates the patient's Energy flow and, at the same time, moves Qi in the Channels: this is the way to make the patient free to express his inner nature. The study of the Ba Gua (8 Trigrams) shows deep connections between 8 Extraordinary Vessels and 6 Energy Levels: Tuina Massage use this system to promote the physical healing and the spiritual evolution to make the patient able to walk the Way to his Destiny, because the root of the body's desease is in the spiritual attitude.

Key word: Tuina, 8 Trigrams, Extraordinary Vessels, Energy Livels

Introduzione

Lo studio degli 8 Trigrammi e degli 8 Meridiani Straordinari è, senza dubbio, alla radice di una conoscenza profonda, in grado di spiegare la realtà fenomenica che viviamo, senza trascurare di svelare l'intima realtà del noumeno che la anima.

Millenni di studi e saggezza dei grandi Maestri Taoisti, hanno portato alla scoperta di leggi sottili, impalpabili, ingovernabili, immodificabili che tutto animano, determinano, governano, modificano. I Maestri sono riusciti a dare una forma comprensibile a questi profondi concetti, concedendoci il privilegio di poter accedere a questi "segreti della natura", in realtà presenti e manifesti in ogni aspetto del mondo e della nostra vita… manifesti e chiari solo per chi ha occhi per vedere!

Da questo magnifico livello di comprensione, sono nati dei Testi definiti "Classici" (Jing o Ching a seconda delle translitterazioni): Dao De Jing, Yi Jing, Nei Jing. Ogni volta che, nella tradizione Taoista, si ha a che fare con un Testo Classico, dice Isabelle Robinet in "Storia del Taoismo", abbiamo a che fare con qualcosa di estrazione Celeste, con qualcosa che svela leggi Divine.

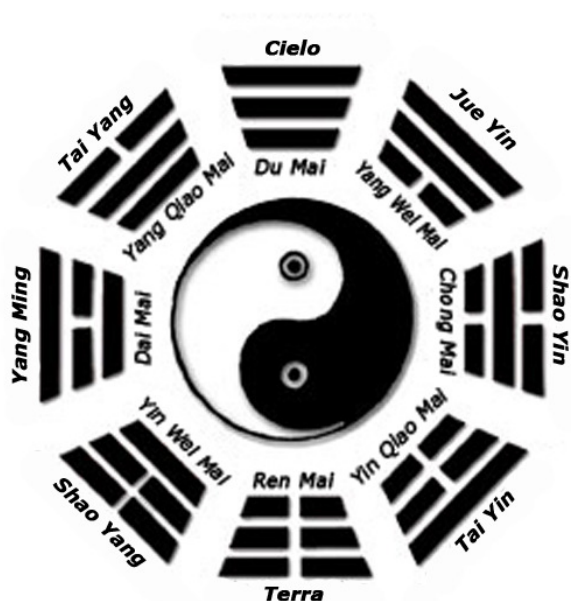
Il Maestro Jeffrey Yuen disse nello scorso Seminario a Roma (aprile 2012) che, quando siamo di fronte ad un testo Classico Taoista, siamo in presenza di una conoscenza profondissima che si apre a noi di volta in volta, a seconda del livello di comprensione che abbiamo raggiunto in quel momento. Alla stessa maniera, ha invitato a considerare il Corpo come un Testo Classico da sfogliare, leggere, studiare, scoprire, comprendere ogni volta in modo più profondo e consapevole.

Questa è l'idea che ritengo sia alla base della trasformazione e dell'evoluzione che la Medicina Cinese Classica, di estrazione Taoista, propone e promuove nel "paziente" o, come preferisco definirlo, nella persona che deve diventare protagonista del proprio processo di guarigione. Solo la consapevolezza del proprio stato, del perché si è giunti a questa condizione

energeticamente squilibrata (cosa che ha determinato la Sindrome per cui si richiede il Trattamento) e la visione chiara del percorso da intraprendere per uscire dall’empasse in cui si versa può fornire reali strumenti di guarigione fisica.

Per chi studia la Medicina Cinese è ovvio tutto ciò: lo Shen determina i movimenti del Qi. Solo aprendo il proprio Cuore alla comprensione del proprio stato, della propria natura intrinseca, del percorso di Vita da compiere e del blocco in cui si ristagna, si può riprendere il cammino lì dove lo si è interrotto.

Il Tuina, combinando il lavoro di 8 Meridiani Straordinari e 6 Livelli Energetici (sinergicamente collegati attraverso gli 8 Trigrammi, come vedremo tra breve), può promuovere il riequilibrio psico fisico della persona, portarlo alla coscienza del proprio stato, permettergli di prendere atto del percorso da svolgere e rimetterlo in rotta verso il porto del proprio Destino.

Gli 8 Trigrammi (Ba Gua)

Come possiamo osservare dalla rappresentazione grafica del Bagua, ad ogni Trigramma corrispondono un Meridiano Straordinario ed un Livello Energetico. Questa regola non vale soltanto per i Trigrammi di Cielo e Terra, corrispondenti esclusivamente ai Meridiani Straordinari di prima generazione Du Mai e Ren Mai. Essi rappresentano l’incarnazione di Cielo e Terra, quali regolatori, organizzatori e grandi supervisori a tutte le funzioni umane, ricapitolabili in due macrocategorie: Yin (Ren Mai – Terra) e Yang (Du Mai – Cielo).

I Trigrammi rappresentano le 8 potenzialità di combinazione dello Yin (linea spezzata) e dello Yang (linea intera) e rappresentano anche l’assetto energetico dell’essere umano (linea centrale) in relazione con il Cielo (linea superiore) e con la Terra (linea inferiore). Questo ci dà modo di comprendere come per il Taoismo e tutte le Discipline da esso influenzate (Medicina, Arti Marziali, Qi Gong e Meditazione, Geomanzia, Astrologia, Alchimia, ecc.) la chiave per accedere ai “segreti” sia nel dinamismo, nella trasformazione, nel cambiamento, nell’evoluzione…in una parola, nell’interazione tra micro e macrocosmo.

Ecco che l’essere umano per esistere, estrinsecarsi, perseguire il proprio Destino ha una sola Via: interagire con Cielo e Terra, seguirne le Leggi, adattarsi ai loro mutamenti ciclici, cambiare con essi ed avere l’umiltà e l’intelligenza necessarie a comprendere che questi due principi vitali ci animano, risiedono in noi e vanno coltivati, vissuti e goduti, per poter poi essere “dominati”.

In quest’ottica, gli 8 Trigrammi simboleggiano le 8 potenziali modalità con cui l’essere umano si confronta e si relaziona con i Principi Naturali e le 8 forme che la Natura utilizza per incarnarsi in esso:

Queste 8 manifestazioni naturali prendono vita nel corpo umano, dando origine ad innumerevoli processi energetici che, combinandosi fecondamente tra di loro, danno il là al più grande dei miracoli: la Vita. Questo avviene poiché, all’atto del concepimento, quando cioè Cielo e Terra si uniscono, queste 8 qualità naturali prendono forma negli 8 Meridiani Straordinari, il nostro Telaio Costituzionale, sia sotto il profilo fisico che spirituale.

I Meridiani Straordinari sono il veicolo di Yuan Jing, sono dunque il motore a monte della strutturazione individuale in funzione del passar del tempo. Essi sono in relazione con il Ming Men, la Porta del Destino e ne distribuiscono l’energia congenita agli ordini di un progetto personale da compiere nell’ambito della vita.

Essi rappresentano, dunque, a tutti gli effetti, la Via con cui viene distribuito ed utilizzato Yuan Jing, quindi il modo di vivere e di strutturarsi nel corso dell’esistenza. Ogni Meridiano Straordinario governa una funzione di Regolazione (in relazione alle funzioni corporee in special modo) ed una funzione di Creazione o Straordinaria che dir si voglia (relativa agli aspetti del Cammino Spirituale).

Mentre la funzione di Regolazione si occupa di mantenere integri e funzionanti i meccanismi fisiologici dell’organismo, quella di Creazione è intimamente connessa con la possibilità della persona di “crearsi ex novo”, di ristrutturarsi a partire dal proprio telaio. La funzione di Creazione rappresenta la Via con cui si è inclini ad affrontare la vita e in funzione del quale si è in grado di acquisire profonde esperienze che possano accrescere la consapevolezza individuale del sé e del mondo.

Intervenire sulla funzione di Creazione dei Meridiani Straordinari (a seconda della sintomatologia riferita dalla persona) permette all'Operatore di dare la possibilità al ricevente il trattamento di cambiare vita, di modificare la percezione del mondo, di sé nel mondo, di intervenire significativamente sulla capacità di agire, sia nei confronti del microcosmo che del macrocosmo, ecc.

I Meridiani Straordinari, dunque, sono il Motore interno di ogni attività umana, fisica e spirituale, in quanto in grado di veicolare Yuan Jing (strutturazione corporea in linea con il proprio progetto energetico, DNA) e di essere in relazione con Yuan Shen (tramite il vaso Bao Mai, che collega Cuore/Pericardio ed Utero, oltre ad essere connesso a Dai Mai), quindi con la potenzialità di farci esprimere il nostro essere profondo.

Il profondo agire dei Meridiani Straordinari si manifesta nel Cielo Posteriore grazie all'azione dei Meridiani Principali e Secondari: infatti i Meridiani Straordinari non sono legati ai 5 Elementi o agli Zang Fu, ma alle "macro funzioni" che determinano l'estrinsecarsi di tutta la fisiologia e psicologia. I Meridiani Principali, nella chiave di lettura dei 6 Livelli Energetici, sono un meccanismo grazie a cui si esprime con grande efficacia il lavoro dei Meridiani Straordinari.

I 6 Livelli Energetici rappresentano sei stratificazioni energetiche, dalla più superficiale alla più profonda, con cui l'essere umano gestisce il flusso di Yin e Yang ed il rapporto tra esterno ed interno. Quello dei 6 Livelli è un modello con cui si possono catalogare con grande precisione e profondità tutte gli aspetti funzionali della persona, tanto a livello fisico, quanto a livello psico – emotivo e spirituale.

Si dividono in tre Livelli Yang (Tai Yang, Shao Yang e Yang Ming) e tre Livelli Yin (Tai Yin, Shao Yin e Jue Yin). Si legano dialetticamente in coppie Yin – Yang e sono in grado di gestire i movimenti globali di Yin e Yang in tutti i loro aspetti ed in tutto l'Organismo, regolando non solo il Triplice Riscaldatore, ma anche tutte le energie e le sostanze corporee e le varie funzioni difensive dell'Organismo (eliminazione dei Patogeni – Yang ed induzione della Latenza - Yin).

I 6 Livelli possono essere impiegati tanto per gestire questioni di natura metafisica, quanto di natura corporea e materiale: a seconda del trattamento che si decide di impostare (alla pari dei Meridiani Straordinari), si avrà accesso alle funzioni maggiormente interiori o a quelle più prettamente fisiologiche. Determinano il modo con cui la persona si estrinseca nella vita e con cui permettono alle funzioni di Creazione degli Straordinari di prendere forma.

Ecco che, alla luce del Bagua (come visto all'inizio del paragrafo "Introduzione"), i 6 Livelli si legano indissolubilmente ai Meridiani Straordinari, rappresentando la manifestazione (atto) del Cielo Anteriore (potenza).

- Chong Mai – Shao Yin
    - Trigramma Acqua
        -
- Dai Mai – Yang Ming
    - Trigramma Fuoco
        -
- Yin Wei Mai – Shao Yang
    - Trigramma Tuono

-

- Yang Wei Mai – Jue Yin
  - Trigramma Vento
    -

- Yang Qiao Mai – Tai Yang
  - Trigramma Lago
    -

- Yin Qiao Mai – Tai Yin
  - Trigramma Montagna
    -

Vediamo, dunque, come l'accoppiamento dei Livelli Energetici e dei Meridiani Straordinari sia sinergico non soltanto a livello del Trattamento Fisico, ma anche Spirituale.

Il Trattamento "Fisico"

E' utile analizzare in questo contesto le funzioni di Regolazione dei Meridiani Straordinari e quelle corporee dei 6 Livelli, così da poter sviluppare un parallelo e vedere quando scegliere di utilizzare il trattamento degli uni, degli altri o di combinare quello di entrambi.

- Meridiani Straordinari

  - Du Mai
    - regola e ricapitola lo Yang, controlla Colonna, Cervello, Sistema Nervoso

  - Ren Mai
    - regola e ricapitola lo Yin, regola i movimenti del Qi

  - Chong Mai
    - regola Xue, fertilità, disseminazione del Jing

  - Dai Mai
    - conserva Jing ed elimina Umidità dal Jiao Inferiore

  - Yang Wei Mai
    - tratta i Deficit e collega tutti Meridiani Yang
  - Yin Wei Mai
    - tratta i Liquidi e collega tutti i Meridiani Yin

  - Yang Qiao Mai

- tratta gli Eccessi, la circolazione della Wei Qi nello Yang e la veglia, controlla deambulazione

    - Yin Qiao Mai
        - tratta lo Shen, la circolazione della Wei Qi nello Yin ed il sonno, regola posizione eretta statica

- Livelli Energetici

    - Tai Yang → fa andare in superficie Wei Qi, gestisce il Sudore, esteriorizza
        - Tratta il Vento ed il Freddo, regola Yang Ht – Ki
        - Regola la diffusione e la fuoriuscita del Jiao Superiore
        - È lo Yang e la Wei Qi

    - Shao Yang → regola l'uscita ed il rientro, la destra e la sinistra, l'alto ed il basso
        - Tratta Umidità Esterna ed Umidità Calore Interna, muove Qi Lr e TE
        - Regola la funzione di sollevamento e movimento del Jiao Medio
        - Regola Yang che esce e rientra, media Acqua (Umidità) e Fuoco (Calore)

    - Yang Ming → fa rientrare Wei Qi, produce i Liquidi, produce Qi – Xue
        - Tratta Vento Calore e Fuoco, trasforma Yang in Yin, tratta Qi St e LI
        - Regola la funzione di abbassare, estrarre ed assorbire del Jiao Medio
        - Usa Liquidi per supportare Wei Qi, protegge tramite la "distruzione"

    - Tai Yin → tratta i Liquidi, mette in riserva l'Acquisito, conserva
        - Tratta Secchezza Esterna, Umidità Freddo e Deficit Qi, regola Qi Sp – Lu
        - Regola la funzione di mettere in riserva e conservare del Jiao Inferiore
        - Tonifica lo Yin, mette in riserva Jin – Ye, è il Jing Acquisito

    - Shao Yin → tratta il Jing, seda lo Shen, tratta Disarmonia Ki – Ht
        - Tratta Deficit Yin e Calore, Freddo Interno, regola Yin Ki – Ht
        - Regola la funzione di ricevere del Jiao Superiore e abbassare al Jiao Inf.
        - È lo Yin che controlla Calore e Yang e rappresenta il Jing Congenito

    - Jue Yin → regola circolazione Xue, sblocca Stasi Xue, solleva dal basso in alto
        - Elimina Vento Interno, trasforma Yin in Yang, controlla Xue Lr
        - regola la funzione di sollevare dal Jiao Inferiore verso l'alto e di ricominciare un nuovo ciclo
        - E' lo Yin che, sotto forma di Xue, nutre Jing e sostiene il Qi

In questa chiave di lettura, siamo in grado di scegliere il trattamento più adeguato in virtù del quadro che ci si presenta, potendo valutare lo squilibrio specifico e decidere così se intervenire con i 6 Livelli (trattamento specifico, hinc et nunc) o con gli 8 Meridiani Straordinari (trattamento ad ampio spettro, profondo, teso a regolare i meccanismi a monte, non le specifiche funzioni). Combinando i Meridiani Straordinari (funzione Regolazione) ed i 6 Livelli (trattamento "fisico"), otterremo questo risultato:

- Chong Mai + Shao Yin
    - Regolazione del Jing e di come esso strutturi la persona
        - Colma tutti i grandi Deficit (De Berardinis): Jing, Xue, Yin

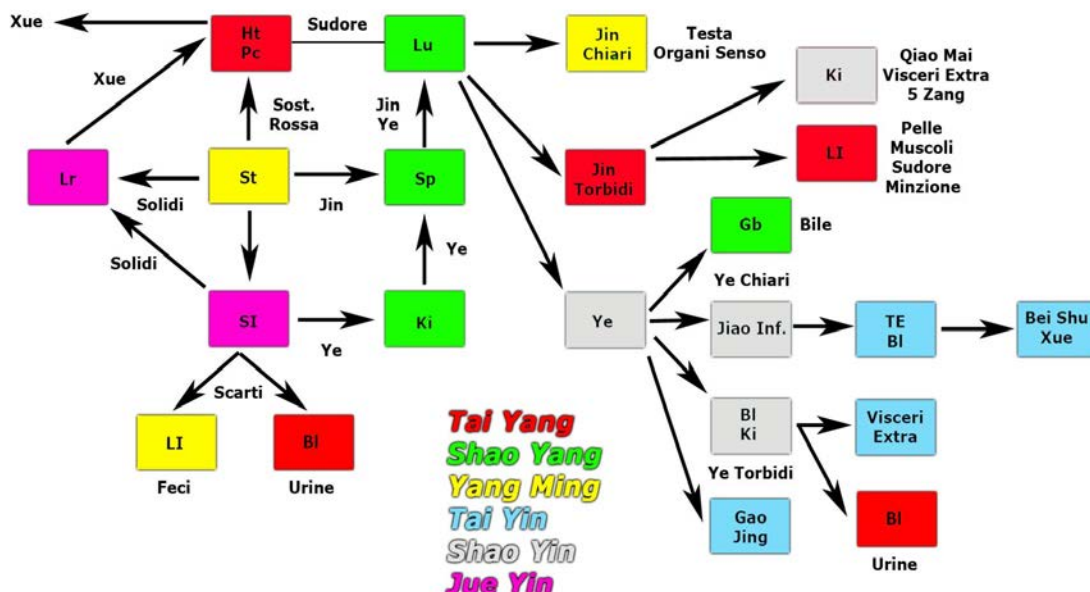
- Dai Mai + Yang Ming
    - È la coppia che regola Zong Jin: esso è un ramo secondario di Dai Mai in cui vengono sbarcati i Patogeni non eliminati ed i suoi punti di attivazione sono su Yang Ming (St 10 + St 11 + St 30)
    - Rappresentano la capacità di eliminare l'impuro e di liberare il Jiao Inferiore
        - Calore, Umidità, Umidità Calore, Freddo

- Yang Wei Mai + Jue Yin
    - Come coppia regolano il movimento dello Yang che, a sua volta, promuove il flusso e la distribuzione dello Yin
    - Ideale per Deficit Yang con Stasi di Yin o Deficit Yin non prodotto dallo Yang

- Yin Wei Mai + Shao Yang
    - È lo Yin che nutre e sostiene lo Yang
    - Utile nel Deficit Yin che porta a Stasi del Qi o di Umidità

- Yang Qiao Mai + Tai Yang
    - Regolano il flusso della Wei Qi in superficie, tonificano lo Yang, regolano la veglia
    - Regolano la Deambulazione ed il mettersi in movimento, il guardare lontano

- Yin Qiao Mai + Tai Yin
    - Controllano la circolazione interna (Yin) della Wei Qi, il sonno, tonificano lo Yin
    - Controllano il riposo, la stazione eretta statica, la capacità di accucciarsi

Con il seguente schema, possiamo vedere come ogni Livello Energetico gestisca Energie e Sostanze nell'ambito della fisiologia Organica e come, quindi, possa estrinsecare l'azione dei Meridiani Straordinari nella loro funzione di Regolazione:

Sono esclusi da questa analisi Ren Mai e Du Mai poiché, come accennato all'inizio, essi sono dei meccanismi di regolazione primigeni e strutturali, che sovrintendono tutte le funzioni di Yin e Yang. Le logiche per cui si può valutare l'ipotesi di strutturare un trattamento "solo" sui Meridiani Straordinari, sui 6 Livelli o su entrambi sono la seguenti:

- Sintomatologia riferita

- Mer. Straordinario o 6 Livelli

- Necessità di intervenire con un trattamento "globale" o "selettivo"
  - Mer. Straordinario → globale
  - 6 Livelli → specifico

- Disturbi complessivi di una Energia o Sostanza o turba specifica
  - Mer. Straordinario → complessivi
  - 6 Livelli → specifici

- Necessità di rinforzare sia il meccanismo a monte che la sua manifestazione
  - Mer. Straordinario + 6 Livelli

Il Trattamento "Evolutivo – Spirituale"

Per quanto impossibile sia separare nettamente la regolazione fisica da quella emotiva, spirituale, ci occuperemo adesso di valutare il metodo con cui si possa intervenire sull'aspetto metafisico della persona, analizzando questi aspetti relativamente ai Meridiani Straordinari ed ai 6 Livelli Energetici.

Gli 8 Meridiani Straordinari, come già accennato, nella loro funzione di Creazione hanno il compito di regolare e strutturare la formazione della persona: si tratta, dunque, di una funzione intimamente legata alla capacità riproduttiva (nell'ottica Zang – Fu si tratta della funzione del Jing Congenito tesaurizzato da Ki) ed autorigeneratrice (nel modello dei Meridiani penseremmo al Luo Lr che porta Xue intriso di "esperienza" al Jing conservato dal Dai Mai): questo consente alla persona di strutturarsi coerentemente con quel che si è a livello Strutturale (Jing) ed in virtù di quel che vive e sperimenta (Shen). Prendiamo ora in esame le varie funzioni dei Meridiani Straordinari:

- Du Mai
  - Autoaffermazione, Ego, Obiettivi di Vita

- Ren Mai
  - Autoconservazione, Istinto di Sopravvivenza, Responsabilità del Sé

- Chong Mai
  - "Telaio Anti Sismico" in grado di renderci flessibili di fronte ai mutamenti

- Dai Mai
  - Stella Polare che orienta la persona verso il compimento del Destino e Depuratore di ciò che nella vita non è stato risolto

- Yang Wei Mai e Yin Wei Mai
  - Rappresentano la possibilità di trasformare le situazioni (Yang) e trasformarsi (Yin), allo scopo di poter compiere più fattivamente il proprio Cammino

- Yang Qiao Mai e Yin Qiao Mai

- Determinano la capacità di guardare intorno a sé (Yang) e dentro di sé (Yin) per poi andare lì dove si reputa opportuno; sono ovviamente legati al concetto della Meditazione e Presa di Coscienza

I 6 Livelli Energetici, in modo assolutamente complementare, consentono alla persona di esprimersi e di sviluppare una struttura tipologica caratteriale, attitudinale, comunque in continuo mutamento, così come è in continuo movimento e trasformazione la relazione Yin – Yang che il modello dei 6 Livelli permette di "catalogare" e sfruttare con obiettivi terapeutici, armonizzanti, preventivi, ecc. Analizziamo le funzioni Metafisiche dei 6 Livelli:

- Tai Yang (legato dialetticamente a Shao Yin)
  - Incedere prontamente verso il proprio Destino, agli ordini delle proprie istanze fisiche (Acqua) e spirituali (Fuoco), egocentrismo, antropocentrismo, forza decisionale, estroversione

- Shao Yang (legato dialetticamente a Jue Yin)
  - Sbloccarsi e superare l'empasse in cui si versa, liberarsi dalle catene che imprigionano lo spirito impedendogli di manifestarsi, libertà, erranza del Viandante alla pari del Vento, reattività

- Yang Ming (legato dialetticamente a Tai Yin)
  - Proteggersi dal mondo esterno, capacità di digerire le esperienze (ove possibile) e di eliminare gli scarti, corazzarsi contro l'esterno, diatesi autodistruttiva, capacità di rientrare o meno in sé, illuminarsi dentro e trovare un Centro al proprio interno

- Tai Yin (legato dialetticamente a Yang Ming)
  - Aprirsi al mondo esterno a partire dal proprio interno, da se stessi, capacità di esprimersi dal profondo per quel che si è, senza mettere barriere o filtri tra la propria intimità ed interiorità ed il proprio "interlocutore" (come fa invece il soggetto Yang Ming)

- Shao Yin (legato dialetticamente a Tai Yang)
  - Telaio strutturale del sé, capacità di rispondere alle proprie esigenze fisiche e spirituali, mettendo in atto un modus vivendi degno del proprio essere interiore, strutturando un percorso evolutivo profondo (da Jing – Origine – Ki a Shen – Destino – Ht)

- Jue Yin (legato dialetticamente a Shao Yang)
  - Ciclicità dei periodi, capacità di rinascere con l'avvento dei nuovi periodi, chiudere col passato per aprirsi fiduciosamente al nuovo, liberarsi della paura che impedisce di rialzarsi e ricominciare, gestione delle emozioni non consapevoli, permettendo loro di "entrare" nel Cuore (Xin), così che esso possa prenderne atto ma, contemporaneamente, proteggerlo da quelle che non si è in grado di elaborare fecondamente (funzione sinergica con Luo Pc).

Il modello dei 6 Livelli permette di studiare adeguatamente la gestione dei movimenti energetici globali dell'Organismo, sia in merito alle funzioni fisiche (cioè al San Jiao), sia in

merito alle emozioni: ogni stato d'animo, ogni emozione, ogni sentimento imprime al Qi una specifica direzione, alla pari di come ognuno dei 6 Livelli muove il Qi tra un Riscaldatore e l'altro con la medesima direzione. Con il seguente schema, siamo in grado di capire come il movimento del Qi segua regola ben precise, sia per quello che riguarda la fisiologia organica (3 Riscaldatori), sia in rapporto agli stati emozionali:

Nell'ambito dei Movimenti del Qi nei Tre Riscaldatori, riconosciamo anche la dinamica caratteriale, spirituale ed attitudinale dell'individuo, sia a livello dell'assetto tipologico e costituzionale, sia in merito alla sua condizione del momento; così avremo che:

- Tai Yang — Gioia, Irrequietezza
- Shao Yang — Collera, Frustrazione, Risentimento
- Yang Ming — Preoccupazione, Ansia, Angoscia, Rimuginazione
- Tai Yin — Paura, Incertezza, Timore
- Shao Yin — Tristezza, Disperazione, Introversione, Paura
- Jue Yin — Riavviare, Rinascere, Rialzarsi, Ricominciare

Ogni Livello Energetico gestisce questa direzionalità del Qi e, a seconda che sia ben funzionante o meno, fa in modo che essa si manifesti più o meno armoniosamente, vigorosamente, prontamente, ecc. Ciò determinerà un Trattamento Tonificante o Disperdente.

Modelli di Trattamento delle funzioni Fisiche e Metafisiche

Proponiamo qui alcuni modelli di Trattamento che stiamo sviluppando in questi ultimi tempi, quindi in fieri e suscettibili di doverose modifiche ed auspicabili ampliamenti. Ciononostante, si tratta di un sistema che sta offrendo ottimi riscontri nella pratica clinica, permettendo a quella splendida e profonda Arte quale è il Tuina, di esprimersi ampiamente. Bisogna innanzitutto fare una premessa, per quanto ovvia e lapalissiana per l'esperto in Medicina Cinese: operando un trattamento "fisico" si avrà anche forte impatto sul comportamento, con un trattamento "spirituale ed evolutivo" si avrà anche eccellente risultato fisico. Non va mai dimenticato come i rapporti psico – somatici e somato – psichici siano quanto mai presenti, attivi e potenti.

Normalmente, in prima istanza tendiamo a lavorare direttamente con il Livello Energetico utile al caso che ci è stato sottoposto; ove si dovesse riscontrare una pigrizia della "reazione" nelle prime 2 sedute, allora interveniamo con il trattamento del Meridiano Straordinario relativo, per un paio di sedute; successivamente si riprende il lavoro sul Livello Energetico.

Quando, invece, si volesse direttamente intervenire con profondità, dando subito un forte impulso al trattamento, così da creare una regolazione energetica "costituzionale" ma che sia anche potente nei confronti della sintomatologia specifica (sia a livello fisico che metafisico), allora avrà luogo un trattamento combinato, con Meridiani Straordinari e Livelli Energetici.

Nei trattamenti che qui proporremo, ci avvarremo dei punti di Attivazione dei Meridiani Straordinari, dei punti relativi ai 6 Livelli Energetici e del Massaggio dei Meridiani Principali relativi ai 6 Livelli; per chiudere si sceglieranno i punti più utili a trattare il quadro specifico su cui si desidera agire.

Naturalmente, ove fosse necessario un più profondo intervento sul Meridiano Straordinario, oltre ai punti di Attivazione, si eseguirà il massaggio del suo decorso per poi lavorare sul Livello Energetico. Ove ciò non dovesse ancora bastare, ci si può avvalere della stimolazione con Oli Essenziali sui Punti di Apertura dei Meridiani Straordinari, per poi eseguirne il Massaggio e, infine, il trattamento del Livello Energetico.

<u>Trattamento "Fisico"</u>

- Chong Mai + Shao Yin
    - Deficit Jing, Deficit Yin, Deficit Xue, trasformare e muovere il Jing
    - Massaggio:
        - Sp 4 + CV 4
        - Massaggio del Percorso del Chong Mai
        - Ki 3 + Ht 5 (punti Shu – Luo dell'Asse)
        - Massaggio Meridiano Ki da Ki 1 a Ki 27
        - Massaggio Meridiano Ht da Ht 1 a Ht 9
        - Ulteriori punti utili
            - Punti Shu Anteriori: Ki 27 +
                - Ki 26 (Acqua) o Ki 25 (Terra) o Ki 24 (Legno) o Ki 23 (Fuoco) o Ki 22 (Metallo)

- Punti Anteriori di Controllo (Deficit Jing dell'Organo e Calore)
                - Ki 14/15 (Ki), Ki 17 (Sp), Ki 20/21 (Lr), Ki 23 (Ht), Ki 22/26 (Lu)

- Dai Mai + Yang Ming
    - Regolazione di Zong Jin, Calore, Umidità, Turbe Croniche del Jiao Inf. e Medio
    - Massaggio:
        - Gb 26 e/o Lr 13 + Gb 41
        - Massaggio del Percorso del Dai Mai
        - St 42 + LI 6 (punti Shu – Luo)
        - Massaggio del Meridiano LI da LI 1 a LI 20
        - Massaggio del Meridiano St da St 1 a St 45
        - Ulteriori punti utili
            - Zong Jin
                - Patogeni Latenti, Calore Latente, Rabbia compressa
                - St 10 + St 11 + St 30
                    - Il M° Yuen suggerisce Lr 13 per Calore Latente
            - Turbe Yang Ming
                - Calore, disturbi Intestinali e dell'Appetito
                    - St 36 + St 41 → Tonificazione St
                - Disturbi Gastrici e Digestivi
                    - St 42 + Sp 4 → regolano St tramite Luo
            - Punti Anteriori di Controllo (Deficit Jing Organo + Calore)
                - St 28 (Bl), St 26 (LI), St 24 (SI), St 22 (Gb), St 21 (St)

- Yang Wei Mai + Jue Yin
    - Yang muove e produce Yin, Deficit o Stasi Yang che genera Stasi o Deficit Yin, dolori Metereopatici, Depressioni, Dolori Muscolari, Patogeni Esterni
    - Massaggio:
        - Bl 63 + Gb 35 + TE 5
        - Massaggio del Percorso di Yang Wei Mai
        - Lr 3 + Pc 6 (punti Shu – Luo)
        - Massaggio del Meridiano Lr da Lr 1 a Lr 14
        - Massaggio del Meridiano Pc da Pc 1 a Pc 9
        - Ulteriori punti utili
            - Disturbi Posturali → Gb 29 + SI 10
            - Cervico – Brachialgie (utile Pc 6 come Luo che controlla il Collo)
                - Disp. di Gb 21 + TE 15 + SI 10 + Gb 38 + TE 10
                - Ton. di Sp 2 + Sp 3 + LI 18 + Lu 3

- Yin Wei Mai + Shao Yang
    - Yin nutre e trasporta Yang, Deficit Yin che genera Stasi o Deficit di Qi e/o Umidità, Tan Ht, Umidità Calore attacca Jing, Stasi Xue
    - Massaggio:
        - Ki 9 + Pc 6
        - Massaggio del Percorso di Yin Wei Mai
        - Gb 40 + TE 5 (punti Shu – Luo)
        - Massaggio del Meridiano TE da TE 1 a TE 23
        - Massaggio del Meridiano Gb da Gb 1 a Gb 44
        - Ulteriori punti utili

- Umidità Calore: Gb 34 +
            - Gb 35 (Ht) + Gb 36 (Lu) + Gb 37 (Lr) + Gb 38 (Sp) + Gb 39 (Ki)
            - Gb 8 + 29 → Ossa (osteoporosi, artrosi) e Midollo (aplasia)
        - Stasi Xue al Petto (Angina o Pseudo Angina)
            - Gb 38 + Gb 17 + Gb 19 + Gb 22 → trattamento Shao Yang
            - Sp 15 + 16 (punture spillo), Sp 13 + Lr 14 (coltellata), CV 22 + 23 (trafittura lancinante e svenimento) → Yin Wei Mai

- Yang Qiao Mai + Tai Yang
    - Tonificazione dello Yang, circolazione della Wei Qi in Superficie, Veglia, Deambulazione
    - Massaggio:
        - Bl 62 + Bl 59
        - Massaggio del Percorso di Yang Qiao Mai
        - Bl 64 + SI 7 (punti Shu – Luo)
        - Massaggio del Meridiano SI da SI 1 a SI 19
        - Massaggio del Meridiano Bl da Bl 1 a Bl 67
        - Ulteriori punti utili
            - Strutturazione della Colonna o Debolezza della Schiena
                - Bl 62 + SI 3 + Bl 11
            - Contratture o dolori Muscolari (Schiena o Gambe)
                - Bl 40 + Gb 34 + Gb 29
            - Deficit Wei Qi
                - GV 14 + Bl 11
            - Riniti Croniche, Bruxismo, Fascicolazioni Palpebrali
                - Bl 8 + Gb 29 + Gb 34 + Gb 39 + Bl 11 + SI 3

- Yin Qiao Mai + Tai Yin
    - Tonificazione dello Yin, circolazione della Wei Qi all'interno, Sonno, postura Statica
    - Massaggio:
        - Ki 2 + Ki 6 + Ki 8
        - Massaggio del Percorso di Yin Qiao Mai
        - Sp 3 + Lu 7 (punti Shu – Luo)
        - Massaggio del Meridiano Sp da Sp 1 a Sp 21
        - Massaggio del Meridiano Lu da Lu 1 a Lu 11
        - Ulteriori punti utili
            - Turbe del Sonno → Bl 1 + Bl 10
            - Dolori Muscolari che peggiorano con riposo → Bl 23 + Bl 62 + SI 3
            - Regolazione profonda Tai Yin → Lu 7 + Sp 4
                - L'uso dei punti di apertura di Ren Mai e Chong Mai determina una potente azione strutturante sulle funzioni di Tai Yin: apertura all'esterno, eliminazione Umidità da Deficit, Tan, Tensioni Muscolari
            - Sintomi Pelvici (sterilità, sciatalgia), Ipersonnia o Insonnia, peggioramento notturno
                - St 9 + St 12 + Bl 1

Ripetiamo che questi schemi di trattamento sono "sperimentali" per quel che ci riguarda, ma che stanno anche dando enormi soddisfazioni nella pratica clinica. Invitiamo pertanto il lettore

a segnalarci dubbi, curiosità, critiche (purchè costruttive, esse sono sempre un gran regalo!), correzioni da apportare, ecc. Passiamo ora ad analizzare i trattamenti più adatti alle condizioni evolutive e spirituali.

<u>Trattamento "Spirituale ed Evolutivo"</u>

- Chong Mai + Shao Yin
    - Strutturazione dell'essere, dell'identità, costruzione dell'identità nel mutamento, depressioni gravi, persone "immobili ed immutabili"
    - Massaggio:
        - Moxa e Massaggio di St 30 + CV 4 + Massaggio su Sp 4
        - Massaggio del Percorso del Chong Mai
        - Ki 1 + CV 23 (punti Nodo – Radice)
        - Massaggio Meridiano Ki da Ki 1 a Ki 27
        - Massaggio Meridiano Ht da Ht 1 a Ht 9
        - Ulteriori punti utili
            - superare il proprio passato, un periodo della vita, evolvere
                - Ht 2 + Ht 4 + St 19
            - Regolare Paura e donare serenità nei confronti di ciò che si è
                - Ki 1 + Ki 6 + Ki 9
            - Trattare Funzione Ministeriale del Metallo (associato a Shao Yin)
                - Ki 22 + Ki 26
            - Emotività (Chong Mai è Mare dei Luo e Shao Yin regola Ht)
                - Ki 3 + Ht 5 → stabilizza Emozioni
                - Ki 4 + Ht 7 → Paura
            - Punti Anteriori di Controllo (Funzione Ministeriale)
                - Ki 14/15 (Ki), Ki 17 (Sp), Ki 20/21 (Lr), Ki 23 (Ht), Ki 22/26 (Lu)

- Dai Mai + Yang Ming
    - Protezione nei confronti dell'esterno, corazze posturali e/o gonfiori addominali da ristagno, depurarsi da ciò che non è stato risolto, trovare la luce in sé per potersi orientare nella vita, rancori, risentimenti, sensi di colpa
    - Massaggio:
        - Lr 5 (Moxa) + Massaggio Gb 26 + Gb 28 + Gb 41
        - Massaggio del Percorso del Dai Mai
        - St 8 + St 45 (punti Nodo – Radice)
        - Massaggio del Meridiano LI da LI 1 a LI 20
        - Massaggio del Meridiano St da St 1 a St 45
        - Ulteriori punti utili
            - Illuminarsi dentro → St 25
            - Agitazione, Isteria, Dispersività → LI 8 + St 37
            - Rabbia, Risentimento → St 41 + St 36 (deficit Yang Ming)
            - Punti Anteriori di Controllo (Funzione Ministeriale)
                - St 28 (Bl), St 26 (LI), St 24 (SI), St 22 (Gb), St 21 (St)

- Yang Wei Mai + Jue Yin
    - Trasformare la realtà circostante per poter chiudere con il passato, aprendosi fiduciosamente a quel che la Vita ci riserva
    - Massaggio:
        - Moxa e Massaggio su Gb 35 + Massaggio su Bl 63 + TE 5

- Massaggio del Percorso di Yang Wei Mai
        - Lr 1 + CV 18 (punti Nodo – Radice)
        - Massaggio del Meridiano Lr da Lr 1 a Lr 14
        - Massaggio del Meridiano Pc da Pc 1 a Pc 9
        - Ulteriori punti utili
            - Instabilità Umorale, Sensibilità agli Eventi Esterni, Ciclotimia,
                - Gb 20 + Gb 38 → Massaggio Disperdente prolungato
            - Chiudere col Passato, Comunicazione Ht – Cervello, Adattamento al Nuovo Ambiente o al nuovo contesto → Lr 14
            - Turbe Emotive (panico, paura, isteria, insonnia, preoccupazione)
                - Lr 5
            - Bastian Contrario, turbe Ossessivo Compulsive, Manie, Sfiducia nella Gente e nel Mondo
                - Pc 2 + Pc 5 + Pc 8
            - Turbe Emozionali Irrisolte
                - Pc 3 + Pc 5 + Pc 6
            - Trattare turbe originate in Adolescenza o ad essa relative
                - TE 5 + Gb 41 + Bl 62 + SI 3 + Gb 29
            - Trattare turbe originate nell'Infanzia o ad essa relative
                - TE 5 + Gb 41 + Bl 62 + SI 3 + Bl 61 + Bl 63
            - Trattare turbe dell'età Adulta o ad essa relative
                - TE 5 + Gb 41 + Bl 62 + SI 3 + SI 10

- Yin Wei Mai + Shao Yang
    - Trasformare se stessi e modellarsi in virtù della chance di sbloccarsi dall'empasse di vita che impedisce di perseguire la Via del proprio Destino, alternanza di depressione e collera, tensione emotiva
    - Massaggio:
        - Moxa e Massaggio su Ki 9 + Massaggio di Pc 6
        - Massaggio del Percorso di Yin Wei Mai
        - SI 19 + Gb 44 (punti Nodo – Radice)
        - Massaggio del Meridiano TE da TE 1 a TE 23
        - Massaggio del Meridiano Gb da Gb 1 a Gb 44
        - Ulteriori punti utili
            - Evoluzione Personale nel Cammino, superare Ostacoli
                - TE 1 → TE 14
                    - TE 1: il sè (Jing) fa esperienza nella Vita (Midollo)
                    - TE 3: fa apprendere dalla Vita e dall'Esperienza
                    - TE 4: il sé (Jing) arriva nel Cervello (Yuan Shen)
                    - TE 5: indipendenza dal contesto sociale
                    - TE 7: indipendenza dalla famiglia di origine
                    - TE 8: rende liberi di esprimersi (+ CV 22)
                    - TE 10: liberarsi del vincolo dei propri genitori
                    - TE 11: fa emergere individualità e costruisce il ruolo
                    - TE 12: superare l'empasse, riprendere il viaggio
                    - TE 13: modificare la realtà per proseguire il viaggio
                    - TE 14: sopportare fatiche pur di compiere Destino
            - Liberarsi della Paura ed esprimere quel che si è serenamente
                - Gb 4 + Gb 9
            - Abbandonare la reazione "Paura" ed affidarsi al Coraggio
                - Gb 35 + Gb 36 + Gb 37

- Yang Qiao Mai + Tai Yang
    - Incedere verso il proprio Destino, guardando chiaramente la meta da raggiungere, prendere atto in maniera acritica della vita che si vive
    - Massaggio:
        - Moxa e Massaggio su Bl 62 + Massaggio di Bl 59
        - Massaggio del Percorso di Yang Qiao Mai
        - Bl 1 + Bl 67 (punti Nodo - Radice)
        - Massaggio del Meridiano SI da SI 1 a SI 19
        - Massaggio del Meridiano Bl da Bl 1 a Bl 67
        - Ulteriori punti utili
            - Radicamento, sensazione di stabilità, strutturazione
                - Bl 62 + SI 3 + Bl 11
            - Sensibilità al giudizio altrui, ricerca della propria origine e radice
                - SI 3 + Ki 6
            - Trattare turbe originate in Adolescenza o ad essa relative
                - TE 5 + Gb 41 + Bl 62 + SI 3 + Gb 29
            - Trattare turbe originate nell'Infanzia o ad essa relative
                - TE 5 + Gb 41 + Bl 62 + SI 3 + Bl 61 + Bl 63
            - Trattare turbe dell'età Adulta o ad essa relative
                - TE 5 + Gb 41 + Bl 62 + SI 3 + SI 10

- Yin Qiao Mai + Tai Yin
    - Guardarsi dentro, prendere atto di sé, fermarsi, rientrare in se stessi per meditare, conoscersi, prendere atto e poi riaprirsi alla vita
    - Massaggio:
        - Moxa e Massaggio di Ki 6 + Massaggio su Ki 2 + Ki 8
        - Massaggio del Percorso di Yin Qiao Mai
        - CV 12 + Sp 1 (punti Nodo – Radice)
        - Massaggio del Meridiano Sp da Sp 1 a Sp 21
        - Massaggio del Meridiano Lu da Lu 1 a Lu 11
        - Ulteriori punti utili
            - Radicamento nella Terra di Origine (patria, entourage, atmosfere)
                - St 9 + St 12 + Bl 1
                    - + CV 5 per radicarsi nella Pelvi (origine strutturale)
                    - + CV 15 per radicarsi negli affetti (Cuore)
                    - + Ki 6 per radicarsi nella terra ed ambiente originari
            - Rientrare (come l'autunno) al proprio interno, utilizzare la luce per guardare, e ritornare al centro (3 fasi di massaggio):
                - Lu 1 + St 25 (contemporaneamente)
                - Gb 37 + Gb 24 (contemporaneamente)
                - St 23 + Pc 6 (contemporaneamente)

Questo è ciò che abbiamo sperimentato fino ad oggi in quest'ambito. Ribadiamo l'invito a segnalarci qualsiasi dettaglio, ambito, consiglio o critica per un obiettivo comune di sviluppo, crescita, ricerca e maturazione di queste magnifiche Discipline: in un tempo in cui si ha la possibilità di prendere in mano le redini della prevenzione, del proprio benessere, di poter

aiutare chi si rivolge a noi con fiducia, sarebbe quanto mai un peccato non approfittare di ogni occasione di confronto e miglioramento.

1. Seminari Qi Gong Taoista – Marziale – Medico – Prof. Jeffrey Yuen – AMSA / Xin Shu
2. Seminari Medicina Cinese Classica – Prof. Jeffrey Yuen – AMSA / Xin Shu
3. Seminari Medicina Cinese Classica – Dottori De Berardinis e Di Stanislao – SIDA/AMSA
4. Seminari “Meridiani Straordinari” – Prof. Montefiore – Villa Giada – FISTQ (Seminari)
5. Dispense di Jeffrey Yuen e DVD – AMSA / Xin Shu
6. Clinica Oncologica in Medicina Cinese Classica
7. Endocrinologia in Medicina Cinese Classica
8. La Fisiognomica e la Morfologia
9. Il Suwen ed il Ling Shu – Studio n° 1 e 2
10. Disturbi Psichici, Alimentari, Metabolici
11. I disturbi dello Shen: lo Psichismo in Medicina Classica Cinese
12. La Camera del Sangue: Ginecologia e Ostetricia in Medicina Classica Cinese
13. Gastroenterologia e Scuola della Terra
14. Le Regole Terapeutiche. L'azione intrinseca dei Punti
15. Il Trattamento delle Malattie Autoimmuni in Agopuntura e MTC
16. I Visceri Curiosi. L'Invecchiamento
17. Meridiani Luo, i Meridiani Tendino Muscolari, i Meridiani Distinti
18. Le Analisi del Sangue in Medicina Cinese
19. Oli Essenziali in Medicina Cinese
20. Dispense del Dott. Dante De Berardinis ed il suo Blog (agopuntura.myblog.it)
21. La Milza – Pancreas e lo Stomaco: dalla Fisiologia alla Clinica
22. Il Polmone: dalla Fisiologia alla Clinica
23. Ginecologia ed Ostetricia secondo la Suola Italiana di Agopuntura
24. Qi Jing Ba Mai – Gli 8 Meridiani Straordinari
25. Jing Luo Mai – Luo/Distinti/Tendino-Muscolari
26. L’Obesità ed il controllo della Fame in Agopuntura
27. Il Dolore nell’ottica della Scuola Italiana di Agopuntura
28. Le Allergie e le Intolleranze Alimentari in Medicina Cinese
29. La Mandorla – AMSA – Fogli Elettronici di M.T.C.
30. Fitoterapia Energetica con Rimedi Occidentali – Di Stanislao/Brotzu/Simongini – AMSA
31. Appunti sui Meridiani Principali – Franco Bottalo – Ist. DEO
32. Manuale di Qi Shu – Franco Bottalo – Xenia
33. Il Cammino dell’Anima – Franco Bottalo – Xenia
34. Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese – Franco Bottalo – Xenia
35. Medicina Classica Cinese – AA. VV. – Xin Shu
36. Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu ed il Tuina – AA.VV. – CEA
37. Manuale Didattico di Agopuntura – Brotzu / Di Stanislao – CEA
38. Le Tipologie Energetiche ed il loro riflesso nell’Uomo – AA.VV. – CEA
39. Le Metafore del Corpo – Di Stanislao – CEA
40. Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese – AA. VV. – CEA
41. Agopuntura Cinese – AA. VV. – CEA
42. Dietetica Cinese – Sotte – CEA
43. Farmacologia Cinese – Sotte – CEA

44. Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale – AA. VV. – CEA
45. I Canali di Agopuntura – Giovanni Maciocia – CEA
46. La Clinica in Medicina Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
47. La Diagnosi in Medicina Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
48. I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
49. Massaggio e Fisiochinesiterapia Cinesi – AA. VV. – CEA
50. Dispense di Qi Gong Taoista, Tuina, Medicina Cinese – Roberto Capponi – AIDOR
51. Scuola Discipline Orientali Wing Tsun Kuen – www.wt-roma.it – Roberto Capponi

Attacchi di panico e sblocco del Sangue[1]

Mauro Navarra
optolac@yahoo.it

[1] Relazione presentata il 13 ottobre, al II Congresso SIdA, Villa Rosa (TE).

Riassunto: Donna di 32 anni con attacchi di panico e segni di Calore nei Luo, trattata con Bao, Dai Mai, TR-Superiore e, infine, dopo miglioramenti esigui, con "sblocco del Sangue", mediante agopuntura su punti specifici (SP21 HT1 LR13) e formula erboristica Wang Qi Ren, celebre formula per le turbe dello Shen.

Parole chiave: attacchi di panico, Bao Mai, Dai Mai, TR-Superiore, Sblocco del Sangue.

Francesca è una ragazza di 32 anni, soffre di attacchi di panico da diversi anni.

Si definisce una persona ansiosa per il suo rapporto conflittuale con la mamma, ma con il tempo il suo stato di ansia è degenerato in crisi di attacchi di panico; la sintomatologia è quella classica: stato di agitazione estremo con sensazione di morte, palpitazioni e tachicardia.

Convive da 2 anni con il suo ragazzo ma, mi confida, di non sentire il coraggio di avere un figlio, anzi questo la terrorizza tanto da averle fatto abbandonare l'idea di una maternità.

Sono presenti disturbi del sonno ed uno stato di ansia diffuso.

Trattamento: Bao Mai, con apertura del Dai Mai, poiché non si può trattare uno senza trattare anche l'altro (J. Yuen)

GB41 LR5 GB22 GV9

Dopo 4 sedute nessun miglioramento.

tra le possibili cause di attacchi di panico dobbiamo considerare:

- TR superiore PC6 CV17: l'energia non è distribuita determinando un pieno nel torace
- Punto Mo del PC CV17: legato al movimento della Yuan Qi nei punti Mo (valutare il Mo precedente ed il successivo), l'espressione del mandato nella propria vita ostacolata da un eccessiva protezione sul cuore da parte del pericardio
- Punto Mo del CuoreCV14
- Luo della Milza SP4: un eccesso di stimoli che non vengono filtrati (separazione puro/impuro) e vengono immagazzinati nella memoria
- Luo del Rene KI4: rappresenta l'attacco di panico legato ad un trauma specifico che si ripete in presenza di qualcosa che ricordi quel trauma

Il rapporto conflittuale con la madre e il suo rifiuto di una maternità mi orienta verso il punto CV17.

Dopo 3 sedute solo piccoli miglioramenti.

Mi ero accorto della presenza di alcuni capillari dilatati che dalla zona di SP21 si portavano verso il torace, segno patognomonico della patologia di SP21.

Decido di pungere: SP21 HT1 LR13, secondo la formula di Wan Qi Ren[2].

Dopo 3 sedute la paziente è guarita. A distanza di un anno mi manda i suoi saluti tramite una sua amica, mi fa sapere che sta ancora bene, è incinta ed è molto felice di diventare mamma.

Discussione:

la formula di Wan Qi Ren tratta il sangue ed è definita Xue Fu, il palazzo del sangue, regola la produzione dei globuli rossi e anche delle piastrine.

Energeticamente è collegata:

- al Bao Mai e tramite questo al Dai Mai e ai genitali
- al grande Luo dello Stomaco, che nasce nel viscere e si porta in alto verso il torace nella zona del seno (area di ST18). Ciò lo collega ai caratteri sessuali secondari. La patologia di questo Luo comprende disturbi cardiaci come palpitazioni e tachicardia.

Quello che voglio discutere è che i tre mondi: materiale energetico e mentale non sono separati, e non sono nemmeno interconnessi ma sono l'espressione di un unico principio che si manifesta nei tre piani.

Da un punto di vista materiale la formula di Wan Qi Ren tratta il sangue, regola il numero dei globuli rossi e delle piastrine. Inoltre regola l'alterazione della produzione ormonale in generale, quando questa sia ad alterazione del sangue.

Sul piano energetico una aumentata viscosità del sangue può portare ad una stasi di sangue e allo sviluppo di calore evidenziando uno stato di ansia, mentre da una maggiore fluidità può scaturire il quadro del : "cavallo che disarciona il cavaliere", il Qi disarcionato fugge e provoca attacchi di panico.
Il legame con Bao Mai e Dai Mai sottolinea il concetto di eliminazione: conflitti, rancori contenuti nel sangue che devono essere eliminati. La mancata connessione energetica tra Xue Fu e Bao Mai impedisce questa eliminazione.

---

[2] Formula recente che Muove Qi e Sangue ed è composta da:

- Yuan zhi (radix Polygala);
- Dang Shen (radix Codonopsis pilosula);
- Shi Chang Pu (rhizome Acorus graminei);
- Chai Hu (radix Bupleurum);
- Suan Zao Ren (semen Zizyphus spinosa);
- Zhi Ke (fructus Citrus aurantium);
- Bai Zi Ren (semen Biota orientalis);
- dan zhu ye (folium Lophatherum);
- Yu Jin (rhizome Curcuma).

Sul piano mentale la formula di Wan Qi Ren è usata per il trattamento dei disturbi dello Shen. Segnaliamo qui che una possibile alternativa, usata spesso in Cina, è Suan Zao Ren Tang[3], tratta dal *Jin Gui Yao Lue*, ma meno accettata perché in decotto, con maggiore tempo per la preparazione e palatabilità nettamente inferiore delle compresse. Un'ultima formula che potrebbe essere indicata qualora Wan Qi Ren fallisse è, sempre in cp. e di concezione, recente, la seguente:

- He Huan Pi (cortex Albizzia);
- Yuan Zhi (radix Polygala);
- Gou Teng (ramulus Uncaria);
- Yu Jin (rhizome Curcuma);
- Dan Shen (radix Salvia miltiorrhiza);
- Bai Shao (radix Paeonia lactiflora);
- YeJjiao Teng (caulis Polygonum multiflorum);
- Bai Ji Li (fructus Tribulus);
- Bai Zi Ren (semen Biota orientalis).

Questa formula è indicata per Stasi di Sangue con Vento e, pertanto, in presenza di attacchi di panico con cefalea e prurito cutaneo o forti borborigmi intestinali con aerofagia, eruttazioni e flatulenza.

Va anche aggiunto, infine, che non vi è, in questi casi, alcuna indicazione a Tian Wang Bu Xin Dan[4], che tonifica il Sangue e lo Yin, ma non ha azioni di "sblocco".

---

[3] Composizione:

- Suan Zao Ren (semen Zizyphi spinosae)…15-18g
- Fu Ling (sclerotium Poriae cocos)…6g
- Zhi Mu (radix Anemarrhenae asphodeloidis)…6g
- Chuan Xiong (radix Lifustici chuanxiong)…6g
- Gan Cao (radix Glycyrrhizae uralensis)…3g

[4] Dallo She Shen Mi Pou, con questa composizione:

- Sheng Di Huang (radix Rehmanniae glutinosae)…120g
- Ren Shen (radix Ginseng)…15g
- Tian Men Dong (tuber Asparagi cochinchinensis)…30g
- Mai Men Dong (tuber Ophiopogonis japonici)…30g
- Xuan Shen (radix Scrophulariae ningpoensis)…15g
- Dan Shen (radix Salviae miltiorrhizae)…15g
- Fu Ling (sclerotium Poriae cocos)…15g
- Yuan Zhi (radix Polygalae tenuifoliae)…15g
- Dang Gui (radix Angelicae sinensis)…30g
- Wu Wei Zi (fructus Schisandrae chinensis)…30g
- Bai Zi Ren (semen Biotae orientalis)…30g
- Suan Zao Ren (semen Zizyphi spinosae)…30g
- Jie Geng (eadix Platycodi grandiflori)…15g
- Zhu Sha (Cinnabaris)…15g

Zhu Sha è molto tossico e può essere eliminato.

Bibliografia

1. De Berardinis D.: Fisiologia e Clinica dei Meridiani Curiosi, Ed. SIda, Alba Adriatica (TE), 2010.
2. De Berardinis D.: Fisiologia e Clinica dei Meridiani Luo, Ed. SIdA, Alba Adriatica (TE), 2010.
3. Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen. Volume XVI IL SANGUE, dagli aspetti energetici agli esami di laboratorio Ed. Xin Shu, Roma, 2011.
4. Di Stanislao C., Brotzu R.: Manuale didattico di agopuntura, Ed. CEA, Milano, 2010.
5. Ming O. (chef ed.): Common-Used Prescriptions in TCM, Ed. Joint Publications, Shanghai, 1989.
6. Simongini E., Bultrini L.: L'ottava lezione I disturbi dello Shen: lo psichismo in medicina classica cinese, Ed. Xin Shu, Roma, dicembre 2008
7. Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume II - Meridiani Luo, Ed. AMSA, Roma, 2000.

La prospettiva Alchemica nelle Arti Interne Taoiste

Roberto Capponi[1]

1, Xing Yi Quan; 2, Taiji Quan; 3, Bagua Zhang

"Il ritorno è il movimento della Via; la cedevolezza è il metodo della Via; tutte le cose al mondo nascono dall'Essere; l'Essere nasce dal non Essere"
Laozi - Daodejing

[1] Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen" – Dir. Tecnico: Roberto Capponi – www.wt-roma.it

Sommario: l’Alchimia Taoista ha profondamente influenzato le pratiche energetiche, spirituali, di lunga vita ed evolutive. I vari grandi Maestri (Ma Dan Yang, Sun Si Miao, Ge Hong…) hanno lasciato impronte concettuali indelebili che hanno dato il là, nel corso del tempo, alla nascita ed allo sviluppo di metodi in grado di trasmutare l’essenza personale in qualcosa di molto raffinato e sottile. Il Taiji Quan è un’Arte Marziale Interna, coniuga cioè l’aspetto combattivo e quello energetico, quello di salute e spirituale: tramite questa pratica, la persona ha gli strumenti per superare se stesso, consolidando la propria struttura, per relazionarsi con l’esterno senza predeterminazione, ma con atteggiamento Vuoto e, dunque, ricettivo e per fondersi con il tutto, abbattendo le barriere tra Micro e Macrocosmo: ciò lo porterà sul cammino del compimento del proprio Destino.

Parole chiave: Alchimia taoista, Taiji Quan, Spiritualità.

Abstract: Taoist Alchemy had a deep influence on chinese Qi Gong and on spiritual and longevity techniques. Great Masters like Ma Dan Yang, Su Si Miao, Ge Hong and many others thaugt Alchemical principles and then born and grew techniques and methods able to transform the inner essence into something more refined. Taiji Quan is a Inner Martial Art: it combines fighting techniques, energetic practice, methods to obtain longevity and spiritual elevation. Through this Art, the practitioner may overcome himself, strengthening his structure, relating himself with the macrocosm without predermination, but committing himself to the Emptyness becoming more receptive to merge microcosm with macrocosm. This way make oneself able to achieve own Destiny.

Key words: Taoist alchemy, Taiji Quan, Spirituality.

L’alchimia Taoista rappresenta quel lavoro di trasformazione delle risorse “grezze” di cui si dispone, allo scopo di raffinare sempre più la propria energia e portarla ad uno stadio più elevato e raffinato, sviluppando così oltre ogni aspettativa le proprie potenzialità spirituali, energetiche e fisiche.

L’Alchimia Taoista affonda le proprie origini nella notte dei tempi, fondendosi con aspetti propri del più puro esoterismo. Non è raro imbattersi in Scuole Taoiste che vedano e pratichino l’Alchimia in maniera davvero molto differente, con metodi diversi, con scopi molteplici seppure tutto parta dai medesimi principi.

Bisogna innanzitutto prendere in considerazione l’Alchimia secondo le due macrocategorie in cui si è sviluppata: Wai Dan e Nei Dan.

Wai Dan rappresenta le pratiche Alchemiche Esterne, cioè quelle votate all’uso di erbe, infusi, minerali, cibi che potessero provocare la trasmutazione delle energie verso uno stato raffinato e sottile, tale da portare all’Immortalità.

Nei Dan è invece quel sistema che mira alla coltivazione dell’Energia Interna personale, così da creare il Fuoco Alchemico all’interno del praticante grazie alla pratica (individuale o di coppia), lasciando così al soggetto il compito di alimentarlo per promuovere tutti i processi di evoluzione energetica.

In entrambi i casi, si tratta dell'umana ricerca della scintilla divina che in ognuno risiede e che ogni processo attiva e che può essere scoperta, coltivata ed alimentata grazie ad un profondo e strutturale lavoro su di sé.

In ogni tradizione culturale l'Alchimia ha svolto un ruolo importante, da quella Europea in cui c'è stata la ricerca della possibilità di trasmutare il Piombo in Oro, fino a quella Taoista Cinese in cui l'obiettivo è trasformare il Dan (Cinabro, cioè Solfuro di Mercurio) nell'Elisir d'Oro dell'Immortalità.

Nel concetto Taoista, l'Immortalità non simboleggia soltanto quella serie di processi energetici che fortificano il corpo a tal punto di provocare una longevità fuori del comune, unitamente ad una salute invidiabile, ma anche quel processo interiore di abbandono del sé, dell'ego e dell'attaccamento al mondo ed alla vita che possa portare la persona a fondersi con il cosmo intero, risultando dunque una pura emanazione dell'energia universale, cosmica, divina che tutto permea e tutto anima.

Qi Gong Taoista, Arti Marziali Interne, Meditazione, Medicina Cinese Classica sono i metodi e gli strumenti con cui percorrere questa Via: sembrano apparentemente sistemi troppo distanti tra di loro, ma è solo un'apparenza. In realtà, il corpus filosofico Taoista ha dato vita a numerose Scuole, influenzato Arti e Discipline, donando ad ognuna di esse la coerenza con i principi che animano il tutto.

Ciò significa che ogni metodo tra questi è in grado di condurre il praticante sincero negli intenti e nello spirito di abnegazione costante ad una trasformazione del sé di profondissimo livello, fino a perdere la sensazione di appartenenza al Sé (Ego) per riscoprirsi fuso nell'intero Cosmo, Mondo, Universo.

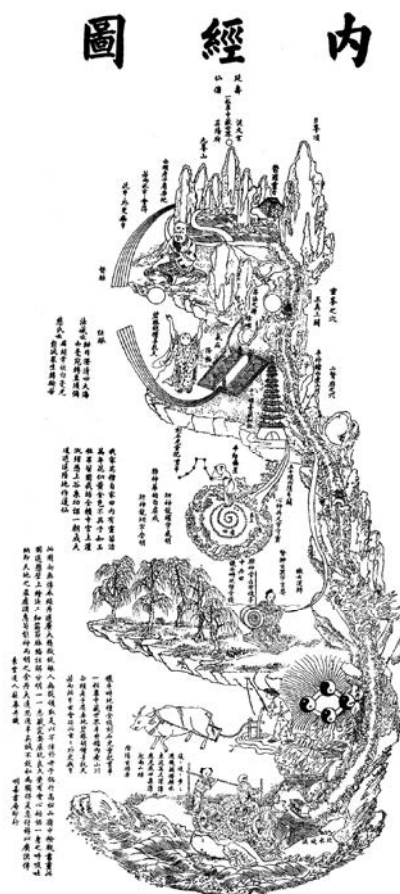
Questa è la pratica dell'Alchimia Taoista: superare ego, corpo, brame e paure e ritrovarsi in ogni cosa, in ogni luogo, in ogni essere, fusi nel tutto ma distinti dal tutto, in grado di percepire, vivere ed interagire senza più barriere tra interno ed esterno.

La pratica Alchemica Taoista si basa su 3 passi:

1) Accumulare il Jing e, successivamente, trasformarlo in Qi
2) Raffinare il Qi in Shen
3) Lasciare che lo Shen torni al Vuoto (Xu)

La prima fase è relativa alla conquista, al consolidamento ed alla coltivazione della salute. Si tratta di rinforzare il Jing, essenza materiale, densa, corporea, associabile anche al concetto di DNA, dalla cui quantità ed azione dipende il funzionamento dell'intero organismo. Ecco che, dunque, non si può non iniziare dall'accumulare il Jing, affinchè esso generi il Qi, cioè l'energia funzionale.

Il secondo step è relativo alla capacità di interagire, di muovere l'energia, dentro di sé ed all'esterno di sé, allo scopo di utilizzare la propria energia per raffinare la propria percezione del mondo. Il Qi, energia residente nel petto e rappresentante il proprio modus operandi e, quindi, l'attitudine personale si muove verso l'alto, verso la testa per irrorare gli "organi di senso" allo scopo di percepire la realtà sottile del mondo e degli eventi.

L'ultimo scalino è relativo alla conquista dello stato di Vuoto, riguarda lo stato del Non Essere, lo stadio in cui si abbandona la materialità e la dimensione spazio – temporale non risulta più in grado di contenere lo spirito personale e la sua stessa energia. In questo caso, micro e macrocosmo non hanno più confini che li possano separare.

Sono molti i Maestri “classici” e le Scuole Alchemiche di riferimento da cui partire per analizzare e studiarne i processi. I maggiori rappresentanti sono Ge Hong, Ma Dan Yang e Sun Si Miao.

Ge Hong

Questo Maestro (283 – 343 d.C.) parte dal concetto secondo il quale con la Meditazione, la riduzione dell’assunzione del cibo, l’aumento del nutrimento energetico tramite il Qi Gong si possono ridurre gli “appetiti”, i desideri, le brame e le dipendenze interiori dalla materialità. In questa maniera, propone questo metodo, si ottiene un progressivo abbandono della sfera individualistica e materialistica per lasciar spazio allo sbocciare del fiore “interiore” che ognuno ha dentro di sé (apertura del Cuore). Ge Hong propone l’uso di 9 Punti nel trattamento detti i 9 Fiori, che servono per liberare il Cuore dai 9 dolori che inquinano il vivere e che, quando non risolti, costringono alla reincarnazione al fine di superarli. Il fatto che questi punti vengano definiti “Fiori” suggerisce diverse spiegazioni:

1) Sono tutti dislocati su addome e torace e, se collegati da linee, disegnano i petali di un fiore
2) Suggerisce l’idea che si debba trasformare in fiore qualcosa di meno “bello” e prezioso, vale a dire che si deve liberare dal fango (desideri e pulsioni materiali a discapito dell’interiorità) il Fiore Interiore
3) Il Fiore che sboccia indica la coltivazione che si deve a se stessi: concimarsi, innaffiarsi, esporsi al Sole e ritirarsi di notte… si tratta del rispetto dei cicli naturali e di aprirsi all’energia Solare (scintilla divina) che faccia sbocciare nel praticante il Cuore

A livello della pratica delle Discipline Interne, oltre all'uso (in primis!) dell'Intenzione votata al compimento di questo risultato, si deve scegliere un sistema di pratica che mobilizzi Busto ed Addome, zone in cui risiedono i punti: nel Qi Gong e nelle Arti Interne il corpo viene considerato un Mudra, cioè viene posizionato in certi modi per ottenere una reazione enrgetica specifica. Alimentazione, Sessualità Taoista e Meditazione completano il quadro.

Ma Dan Yang

Vissuto tra il 1123 ed 1183, ha sviluppato la tecnica delle 11 Stelle Celesti, cioè ha catalogato l'uso per i trattamenti di 11 punti di Massaggio ed Agopuntura allo scopo di purificare lo spirito della persona: secondo questo approccio, l'essere è a priori contaminato da brame e desideri, cosa che accende il Fuoco nello Yang Ming: questa espressione tecnica della Medicina Cinese significa come la fame (Yang Ming è un livello energetico che trova la sua manifestazione massima nello Stomaco) metta le persone alla ricerca della sazietà, sia essa fisica, sensoriale o emotiva ed esperienziale.

Cercando di utilizzare questo Fuoco "patologico" per accendere il Fuoco Alchemico nel Dantian Inferiore, Ma Dan Yang fa in modo che questa Energia (Fuoco) venga usata per iniziare a trasformare l'Acqua, cioè il Jing, ossia l'essenza stessa della persona, la sua struttura portante, il suo telaio fisico e spirituale. In conseguenza di ciò, la persona può, a questo punto, iniziare una nuova vita sulla base di una nuova coscienza del sé. In sintesi, Ma Dan Yang propone di purificarsi dalle brame e dagli attaccamenti per poi partire a strutturare una nuova esistenza.

Le 11 Stelle Celesti si massaggiano o si pungono con il paziente posizionato in 6 posizioni diverse. Poiché questa energia deve muoversi per trasformare la persona, nell'ottica del Qi Gong e delle Arti Interne si mira a lavorare, oltre che con l'Intenzione, con la Dinamica.

Sun Si Miao

Questo mitico Medico (581 – 682 d. C.) ha sviluppato un sistema secondo il quale si devono mescolare Yin e Yang nel Dantian inferiore, vale a dire quella zona e quel serbatoio del basso addome in cui si conserva il Jing, l'essenza materiale, corporea nonché Energia Prenatale ereditata su cui si costruisce l'intera esistenza fisica, organica e materiale.

Nel momento in cui si ottiene la mescolanza di Yin e Yang nel trattamento, grazie a specifiche tecniche di stimolazione (Moxa – Yang sul Sale – Yin sopra l'Ombelico), allora si ravviva la funzione e l'azione del Jing (struttura portante del sé corporeo e della coscienza del sé) tale che possa dare nuovo impulso alla vita.

Ravvivare il Jing (fusione delle essenze paterne e materne all'atto del concepimento) porta speranza di un futuro luminoso nello spirito della persona consentendogli di scegliere di incamminarsi su quella Via che porta al compimento del proprio Destino.

Per Sun Si Miao la chiave è affermare se stessi, rinforzarsi e radicarsi in sé, per poi purificarsi dagli ostacoli (brame, ego, paure…) sulla base di una nuova coscienza.

A livello del Qi Gong, nelle pratiche Alchemiche si usano metodi come "mischiare respiro – Yang e saliva – Yin e condurli insieme nel Dantian" o pratiche di visualizzazione per illuminare i processi interni.

Qi Gong – Arti Interne ed Alchimia Taoista

Il principio su cui si basano le pratiche interne Taoiste, in relazione all'Alchimia, è che la prima fase del lavoro è quella di sviluppare un respiro addominale, che vada a stimolare la mobilizzazione del Qi nel Dantian Inferiore (dove prende il nome di Jing che, come abbiamo detto, indica l'essenza corporea). Successivamente, si mirerà ad accumulare nel Dantian più energia possibile per poi raffinarla e farla scendere secondo natura verso il petto, dove il Jing si trasforma in Qi.

Il compimento del Destino e l'elevazione spirituale passano per il rapporto tra Reni e Cuore – Pericardio. I Reni, nella prospettiva in cui si analizza in corpo con la logica degli Organi, rappresentano la sede del Jing (come il Dantian Inferiore nella prospettiva Alchemica), mentre il Cuore – Pericardio rappresentano la sede sorgente dello Shen Individuale, cioè il proprio modus vivendi et operandi in virtù di un destino da compiere.

E' agli "ordini" del Cuore (definito Imperatore) che il Rene rilascia il Jing e fa si che si trasformi in Qi, cioè che generi attività Organica che permetta alla persona di esprimere se stessa nel mondo e nelle relazioni con il prossimo. Il Pericardio rappresenta il Ministro del Cuore e, per conto dell'Imperatore, comunica al Rene i "voleri" dello Shen, affinchè il Rene metta a disposizione il Jing e lo lasci salire in alto vero il Cuore per trasformarsi in Qi.

Questa simbologia della Medicina Cinese indica come la trasformazione, la crescita e l'evoluzione corporea passino per una presa di coscienza, per una trasformazione interiore che ci illumini il cammino e ci consenta di incamminarci verso quella direzione di vita che la scintilla "divina" residente in ognuno di noi ci indica.

Per far si che la scintilla divina possa esprimersi, è necessario in primis avere coscienza del sé e risorse per esprimere il sé (Jing), poi si deve avere il coraggio e la propulsione interiore ad incamminarsi (Qi), infine ci si eleva con le significative esperienze che si traggono dal Cammino lungo la Via che porta al compimento del Destino (Shen). Questo consentirà al praticante di fondersi con il tutto, con il cosmo intero, poiché chi persegue il proprio Destino è una persona che si "arrende alla vita", cioè che non lotta contro l'esistenza pr ottenere quel che vuole, ma rinuncia al Sé, al desiderio, alla materia ed all'ego, abbracciando invece la natura intrinseca di se stesso e della vita che gli si offre così com'è e senza forzature derivanti dalla volontà razionale: solo così si potrà compiere il cammino, solo così ci si potrà riempire della Vita e della Via ed entrare a far parte della schiera degli Illuminati, cioè coloro che usano la propria luce interiore per far luce sul cammino da compiere.

Soltanto chi accetta di rinunciare a trattenere, ad attaccarsi ed a desiderare smodatamente può sentirsi all'interno e scoprirsi pieno di quelle risorse interiori fisiche e spirituali più che sufficienti per trascendere questo mondo.

Non è casuale che tutti i grandi Illuminati della storia del mondo, assurti giustamente al livello di Divinità, come Gesù, il Buddha, Laozi, ma anche tutti i grandi Santi delle varie tradizioni siano passati per il digiuno, per l'astinenza, per il silenzio, per il ritiro, per la solitudine…per poi tuffarsi nuovamente nel mondo pronti ad interagire con esso sulla base di una nuova e ritrovata luce vigorosa con cui far esprimere la propria coscienza della vita.

Arrivati a questo punto nella pratica, si comprendono le leggi che governano il mondo intero, le cause che muovono gli eventi, le leggi ed i principi naturali a monte di qualsiasi fenomeno. Chi giunge a queste vette bypassa il fenomeno (manifestazione) poiché vede e comprende direttamente il noumeno (essenza), sia a livello fisico che emotivo o cosmico. Si tratta di persone che sono in grado di dominare completamente la

materia, sfidando e superando le apparentemente universali leggi della fisica, così come noi la conosciamo, anche se con i moderni studi della Fisica Quantistica, la comunità scientifica si sta sempre più avvicinando alle concezioni Taoiste che regolano l'intero cosmo, micro e macro.

Uno dei cardini della pratica Alchemica è Zhou Tian Gong, cioè il lavoro sulla Circolazione Celeste, divisa in Xiao Zhou Tian (Orbita Microcosmica o Piccola Rivoluzione Celeste) e Da Zhou Tian (Orbita Macrocosmica o Grande Ricoluzione Celeste).

Con questi metodi, praticabili da fermi o in movimento o con le pratiche Marziali Interne, si mettono in comunicazioni 10 Punti, detti Porte (Qiao) che ricapitolano l'intero processo di trasformazione Alchemica. Facendo passare con specifici metodi meccanici, respiratori e di Intenzione il Qi da un Punto all'altro, si promuove il movimento energetico, che genera a sua volta il movimento della persona nell'Orbita Cosmica del mondo in cui vive: tutto quel che avviene nel Corpo, microcosmo, si riflette in quel che avviene fuori, macrocosmo. Indurre dei processi di movimento, raffinazione e trasformazione nell'interno, permette e promuove il cambiamento di direzione, di scelta e di comportamento del protagonista nella sua vita.

Si diventa, dunque, asse gravitazionale e di rotazione del proprio "Pianeta – Vita" e non si passerà più l'esistenza a rincorrere gli eventi ed i fatti della vita inseguendoli sulla linea dell'equatore tentando di correre velocemente quanto loro, ma si diventerà i generatori del movimento del pianeta, determinando come e quali tipologie di eventi si manifesteranno. Quel che avviene "fuori" è un riflesso delle vibrazioni che noi stessi emaniamo: più ordinate, armoniche, sottili, spirituali ed elevate sono, più otterremo, in risposta, una risonanza complementare e foriera di crescita.

Dunque la pratica a fini Alchemici delle Discipline Interne Taoiste mira a trasformare profondamente la persona, mettendola in condizione di percepire e nutrire sempre più intensamente il sé, per poi partire dall'ascolto profondo del proprio Cuore al fine di incamminarsi verso la Meta che ognuno di noi vede per la propria vita.

1° Stadio dell'Alchimia – Liang Jing Hua Qi

Trasformare il Jing accumulato in Qi. Questo è lo scopo conclamato del 1° stadio dell'Alchimia Taoista. Si tratta di riuscire a strutturare un corpo sano, in salute, eliminare le malattie croniche, consolidare l'autostima e la coscienza del sé, fare in modo di avere speranza nelle proprie chances e nel futuro, far si che ci si senta a proprio agio con se stessi, fisicamente, emotivamente e spiritualmente.

La fase di Iniziazione prevede proprio lo sviluppo della Self Confidence, vale a dire di quello stato interiore di benessere psico – fisico che dia alla persona la sensazione di essere contento di come si è, di quel che si ha e della potenzialità di come si può diventare e migliorare in virtù delle proprie risorse.

La fase della Coscienza prevede il cambiamento ed il potenziamento della Mente e della Volontà, allo scopo di raffinare la Coscienza: il Jing, cioè l'essenza del sé, lavora e si distribuisce in funzione della propria coscienza, in virtù dell'ambiente sociale che ci influenza, in funzione anche di quel che si è imparato nella vita….cambiare la capacità percettiva della vita e credere che il cambiamento, la trasformazione, la guarigione e l'elevazione siano possibili è necessario allo scopo di far si che il Jing si trasformi in Qi, cioè da potenzialità del sé (Jing) ad espressione del sé (Qi). Finchè non si crederà nella trasformazione e non ci si concentrerà, nonostante tutte le possibili avversità presenti, sulla lucida volontà e sensazione di miglioramento in costante divenire, nulla cambierà davvero.

Quando si otterrà la vivida percezione che si esce dall'empasse di vita in cui si ristagna, allora ci si libera da tutto ciò che imprigiona petto ed addome, ci si detossifica fisicamente ed emotivamente di tutti i ristagni, il petto si apre e riceve il Jing che i trasforma in Qi. L'Alchimia è la redenzione dell'aspetto spirituale dalle pastoie materiali patologiche. Chi non si sente libero di esprimere (Qi) se stesso (Jing), ristagna nella vita e non procede lungo la Via, non supera le prove e le difficoltà, rassegnandosi a far passare il tempo senza produrre una reale crescita personale interiore: è in funzione di come ci si sente dentro e di come si evolve che la vita cambia intorno al soggetto e tutto ciò gli consente di vedere sempre più chiaramente al futuro. Questa è la fase della Trasformazione.

2° Stadio dell'Alchimia – Liang Qi Hua Shen

Trasformare il Qi in Shen. E' lo stadio, forse, più complesso da completare e raggiungere. Si tratta di aprire il Cuore, sviluppare l'onestà ed arrendersi alla vita. Ciò indica la capacità di superare la dimensione "Ego", in cui ci si sente al centro della vita per raggiungere una dimensione in cui ci si fonde con la vita stessa. Quando si abbandona, con il 1° stadio, la paura di non farcela e tutte le brame da compensazione che ne derivano, si accede a questo 2° livello in cui lo scopo è imparare a sentire che la vita di per sé ci offre già tutto quello di cui abbiamo bisogno per compiere il nostro Destino in maniera completa ed efficace. Arrendendosi alla vita e sviluppando l'onestà nei confronti di se stesi, ammettendo pregi e difetti con serenità, si può interagire senza configgere, senza pretendere che il prossimo ci compiaccia o senza aspettarci che gli altri siano come noi li desideriamo, ma imparando ad accettarne l'intima essenza, per stabilire legami veri e profondamente costruttivi.

Ciò permetterà altresì di superare l'attaccamento al prossimo, poiché si entra in una forma mentis in cui, se un rapporto senza conflitto si esaurisce da sé, è soltanto perché ha esaurito il suo ruolo in quel momento contingente della vita e ci lascia liberi di proseguire il cammino senza rimorsi o rimpianti. Ciò non significa diventare freddi o insensibili, ma onesti e profondamente sinceri con se stessi e con gli altri che ci consentono ogni giorno di elevarci sempre più. La crescita è perdere quotidianamente qualcosa, non acquisire: perdere ego, brame, attaccamenti…Questo processo permette al cuore (Imperatore) di aprirsi, vale a dire di liberarsi dai pesi che lo "costringevano" ad essere in contatto in via esclusiva con istinti materiali (salute, sopravvivenza, sesso, relazioni carnali, cibo…tutte questioni superate nel 1° stadio) per consentirgli di agire ed esprimersi unicamente in virtù della propria attitudine personale votata al compimento di quel Destino che la Scintilla Celeste depositata in ognuno di noi ci indica.

Chi, onestamente, guarda a sé ed alla vita non potrà che procedere con la serena consapevolezza di quali sono le Vie adatte a sé o non adatte, così da poter sempre scegliere, in piena coscienza, che direzione prendere senza mai arrivare allo scontro o al conflitto col mondo e con il prossimo, proprio perché l'Ego è il risultato dell'ignoranza: ignoranza del sé, ignoranza del proprio obiettivo, ignoranza dei propri limiti e potenzialità.

3° Stadio – Liang Shen Hua Xu

Si tratta di lasciar andare lo Shen (Spirito) Individuale dal Petto alla Testa, sede del Grande Shen (Shen Ancestrale che ci anima, espressione pura del Cielo) e lasciare che torni al Petto. E' un processo legato al Fegato (concludere qualcosa che volge al termine) ed alla Colecisti (ricominciare ex novo), che determinano il perenne rinnovamento, lo sbocciare si una primavera a posteriori di un rigido inverno.

Si giunge lentamente allo stato dell'Indifferenza, vale a dire allo stadio della consapevolezza che tutto è momentaneo, tutto è impermalente poiché in continuo Mutamento ed Evoluzione, che tutto ha un valore

relativo e mai assoluto. Ci si decontamina dalle influenze mentali e dalla mania di categorizzare le cose: così nulla può più avere potere sulla persona e sulla sua vita, poiché vede e vive tutto in funzione del sentire interiore che lo spinge a lasciar andare quel che vive senza attaccamento, per aprirsi sempre più e senza desideri o pregiudizi a quel che avviene nella vita, cioè all'influenza Celeste che tutto muove, anche all'interno dell'animo umano.

Lo scopo non è cambiare il percorso di vita, ma la percezione che si ha del percorso: cambiandone la percezione ed il punto di vista, cambierà radicalmente il Destino, poiché cambierà il modo dello Shen di approcciarsi alla Vita e, quindi, il modo di vivere (Qi) e la percezione del sé (Jing) nella vita.

Principi di Alchimia Taoista nel Taiji Quan

Per studiare e comprendere questo aspetto della pratica del Taiji Quan è necessario analizzarne in primis la struttura tecnica: il Taiji Quan consta di 13 movimenti di Base, ognuno di essi legato ad uno degli 8 Trigrammi (Ba Gua), a loro volta legati, lo vedremo, agli 8 Meridiani Straordinari (flussi energetici costituzionali che strutturano a livello fisico, psichico e spirituale l'individuo in un'evoluzione verso il destino coerente con il progetto energetico ereditato, pre-natale) ed ai 6 Livelli Energetici (flussi di Yin e Yang all'interno dell'organismo che gestiscono le funzioni organiche e metaboliche ed influenzano il modus vivendi).

- 13 Movimenti di Base
  - 5 movimenti di Gamba (5 Elementi – corrispondenze Uomo – Cosmo)
    - Passo Avanti
      - Elemento Fuoco
    - Passo a Sx
      - Elemento Legno
    - Passo a Dx
      - Elemento Metallo
    - Passo Indietro
      - Elemento Acqua
    - Passo con Peso al Centro
      - Elemento Terra

  - 8 Movimenti di Braccia
    - Peng → parare e far rimbalzare via
      - Trigramma Cielo ☰
    - Lu → condurre dietro coordinare di spalle ed anche, i 4 angoli
      - Trigramma Terra ☷
    - Ji → spingere avanti e rilasciare la forza
      - nasce onda d'urto con Yi per far volare l'avversario (Fajin)
      - Trigramma Acqua ☵
    - An → abbassare per poi spingere
      - Trigramma Fuoco ☲

- Cai → spingere e poi tirare verso il basso
    - Trigramma Vento
- Li → separare, dividere
    - Trigramma Tuono
- Zhuo → colpo di gomito
    - Trigramma Lago
- Kao → colpo di spalla
    - Trigramma Montagna

Tutto questo indica che, praticando questo o quel passo, questa o quella tecnica di braccia, si stimoleranno le azioni (fisiche ed interiori) delle strutture energetiche ad essi legate.

8 Trigrammi del Cielo Anteriore (fase prenatale) nel Taiji Quan

La sequenza che verrà osservata nel ciclo di trasformazione da trigramma a trigramma, ognuno dei quali corrisponde ad uno degli 8 Movimenti di Braccia, è la seguente:

Trigrammi	Movimento	6 Livelli Energetici	Meridiani Straordinari	Parti del Corpo	Organi	Simbolo
Cielo Qian	Peng Parare	-	Du Mai	Testa	Cervello – Sensi	
Terra Kun	Lu Tirare Dietro	-	Ren Mai	Ventre	Milza – Pancreas	
Acqua Kan	Ji Premere Avanti	Shao Yin	Chong Mai	Orecchie	Reni – Vescica Ossa – Genitali	

Fuoco Li	An Spingere	Yang Ming	Dai Mai	Occhi	Cuore – Int. Tenue San Jiao – Vasi	
Vento Xun	Cai Tirare Giù	Jue Yin	Yang Wei Mai	Gambe	Colonna Vertebrale	
Tuono Zhen	Li Separare	Shao Yang	Yin Wei Mai	Piedi	Fegato – Colecisti Tendini	
Lago Tui	Zhuo Gomitata	Tai Yang	Yang Qiao Mai	Bocca	Polmoni – Int. Crasso – Pelle	
Montagna Gen	Kao Spallata	Tai Yin	Yin Qiao Mai	Mani	Stomaco – App. Gastroenterico	

In questa sequenza si rispetta la logica energetica del Cielo Anteriore, la quale governa la formazione dell'embrione, fino a strutturarlo in maniera tale da renderlo pronto alla nascita come nuovo Essere Umano: i primi 4 Trigrammi (ed i relativi Movimenti) sono relativi ai primi 4 Meridiani Straordinari, cioè la 1° generazione di Meridiani Straordinari.

All'atto del concepimento, quando le essenze (di nome Jing) paterne e materne si uniscono e generano la scintilla vitale che darà il via alla nascita, le energie donate dai genitori e gli influssi cosmici del momento vengono accumulati in un "serbatoio" di energia, il Ming Men (lett. Porta del destino). Da esso si sviluppano e partono i primi 4 Meridiani Straordinari che gestiscono le Energie umane essenziali:

1) Du Mai → Yang → Trigramma Cielo
    a. regola l'Ego e l'autoaffermazione, il coraggio e l'incedere nella vita

2) Ren Mai → Yin → Trigramma Terra
    a. regola la capacità di prendersi cura di sé e di preservarsi

3) Chong Mai → Qi e Xue (sangue) → Trigramma Acqua
    a. è il "telaio antisismico": fa adattare ai cambiamenti strutturali della vita

4) Dai Mai → relazione Acqua (Jing) e Fuoco (Ming Men → Cuore) → Trigramma Fuoco
    a. Collega i 3 precedenti, orienta le energie nella direzione di compiere il Destino

Il 4° Meridiano a formarsi è il Dai Mai, che avvolge come una cintura la vita della persona. Esso mette in comunicazione, tramite un ramo secondario (Bao Mai), il Ming Men (legato a Reni e Genitali Interni, cioè Acqua, nella sua manifestazione di Essenza, Jing) ed il Cuore (Fuoco).

Questi 4 Meridiani Straordinari danno la forma all'embrione: Corpo e Testa sviluppati con braccia e gambe minuscoli. Infatti il Du Mai corre lungo la Colonna ed arriva alla Testa, il Ren Mai dall'inguine arriva alla Bocca, il Chong Mai va immaginato come lo stoppino di una candela, un asse interno ed il Dai Mai è la cintura orizzontale che li avvolge. Braccia e Gambe ancora non vengono irradiate da grandi flussi di Energia.

Quindi la pratica dei primi 4 Movimenti mette in movimento e stimola / regolarizza la funzione di questi 4 canali energetici, che rappresentano il telaio su cui ci siamo strutturati, tanto a livello fisico, quanto a livello psichico. Infatti i Meridiani Straordinari hanno il ruolo di strutturare fisicamente l'embrione ma anche di regolare delle specifiche energie e sostanze durante tutto il corso della vita. Molti Autori sostengono che i Meridiani Straordinari rappresentino l'asse Neuro – Endocrino, quindi Ormoni e Sistema Nervoso nella sua interezza.

In questa fase lo Yang governa lo Yin: osservando i Trigrammi, il 1° ha la Base Yang (linea continua in basso), così come anche il 4°, mentre il 2° ed il 3° hanno base Yin (linea spezzata in basso); ciò indica che lo Yang (Energia) muove e struttura lo Yin (Materia)…siamo infatti nella fase di formazione dell'Embrione, in cui i flussi energetici permettono alla materia di prendere forma.

Con i successivi 4 Meridiani Straordinari, andiamo a lavorare sulla preparazione delle impalcature "accessorie" al telaio che avranno funzione di mettere in grado il nascituro di affrontare il mondo: apparato locomotore, mani, piedi…

1) Yang Wei Mai → in relazione alle braccia, garantisce la capacità di interagire con la realtà e la capacità di manipolarla e modificarla per compiere il proprio destino. I Mer. Wei Mai indicano trasformazione (invecchiamento): ecco perché, pur avendo questo Trigramma per base una Linea Yin (spezzata), è Yang, poiché poi prevede 2 Linee Yang (intere). Pur essendo Yin alla base, si trasforma in Yang. Lo stesso per Yin Wei.

2) Yin Wei Mai → in relazione anch'esso alle braccia, permette alla persona di modificare se stessa. Entrambi i Meridiani Wei Mai rappresentano l'invecchiamento, l'andare avanti nella vita: Yin Wei è invecchiamento corporeo, Yang Wei invecchiamento nel senso che si arriva sempre più a fine percorso

3) Yang Qiao Mai → in relazione alle gambe ed agli Occhi, non come Organi di senso veri e propri, ma come mezzi per percepire l'entità della vita, degli eventi e del mondo: rappresenta "vedo, prendo atto e vado lì"

4) Yin Qiao Mai → in relazione anch'esso a gambe ed occhi, rappresenta l'autopercezione e la capacità di prendere atto di se stessi e della propria interiorità senza filtri. Entrambi i Qiao Mai regolano anche il radicamento nella Patria, nel senso di avere legami con la propria radice (geologica, culturale, energetica, affettiva, ancestrale…).

Ecco che la pratica degli 8 Movimenti diventa un percorso legato alla longevità, all'evoluzione, alla terapia secondo la Medicina Cinese, alla trasformazione di sé, all'Alchimia dunque, alla Marzialità. Come sempre, dipende da dove indirizziamo l'intenzione.

I 6 Livelli Energetici, in modo assolutamente complementare ai Mer. Straordinari, consentono alla persona di esprimersi e di sviluppare una struttura tipologica caratteriale, attitudinale, comunque in continuo mutamento, così come è in continuo movimento e trasformazione la relazione Yin – Yang che il modello dei 6 Livelli permette di "catalogare" e sfruttare con obiettivi terapeutici, armonizzanti, preventivi, ecc. Analizziamo le funzioni dei 6 Livelli.

- Tai Yang (legato dialetticamente a Shao Yin)
  - Incedere prontamente verso il proprio Destino, agli ordini delle proprie istanze fisiche (Acqua) e spirituali (Fuoco), egocentrismo, antropocentrismo, forza decisionale, estroversione
  - Controlla stazione eretta e deambulazione, movimenti di estensione, allungamento, sollevamento, regola la pressione massima, protegge dal Freddo e dalle patologie Virali (Freddo in Medicina Cinese), regola colonna e postura.

- Shao Yang (legato dialetticamente a Jue Yin)
  - Sbloccarsi e superare l'empasse in cui si versa, liberarsi dalle catene che imprigionano lo spirito impedendogli di manifestarsi, libertà, erranza del Viandante alla pari del Vento, reattività
  - Regola tutti i movimenti di torsione con gomiti e ginocchia tesi oltre che del tronco e del collo, la contrattilità muscolare, protegge dall'Umidità (anche Funghi), regola la secrezione biliare ed il transito digestivo, determina la pervietà dei vasi sanguigni e protegge dalle placche e dalle ostruzioni (es. coronarie)

- Yang Ming (legato dialetticamente a Tai Yin)
  - Proteggersi dal mondo esterno, capacità di digerire le esperienze (ove possibile) e di eliminare gli scarti, corazzarsi contro l'esterno, diatesi autodistruttiva, capacità di rientrare o meno in sé, illuminarsi dentro e trovare un Centro al proprio interno
  - Controlla l'assorbimento digestivo, la formazione del Sangue, i movimenti di arresto e la posizione statica, lo sblocco di un movimento troppo a lungo inibito, protegge dal Calore (comprende anche i batteri) e dalle Infiammazioni

- Tai Yin (legato dialetticamente a Yang Ming)
  - Aprirsi al mondo esterno a partire dal proprio interno, da se stessi, capacità di esprimersi dal profondo per quel che si è, senza mettere barriere o filtri tra la propria intimità ed interiorità ed il proprio "interlocutore" (come fa invece il soggetto Yang Ming)
  - Garantisce la messa in riserva delle sostanze nutritive acquisite con la digestione e la respirazione, permette i movimenti di flessione e piegamento, protegge dalla secchezza e

previene le perdite fuori del corpo (perdite di ogni genere come di feci, urine, sangue mestruale, sperma, saliva, sudore…)

- Shao Yin (legato dialetticamente a Tai Yang)
  - Telaio strutturale del sé, capacità di rispondere alle proprie esigenze fisiche e spirituali, mettendo in atto un modus vivendi degno del proprio essere interiore, strutturando un percorso evolutivo profondo (da Jing – Origine – Ki a Shen – Destino – Ht)
  - Relativo ai movimenti torsionali con gomiti e ginocchia flessi, protegge dal Freddo Interno, cioè quello stato di insufficienza energetica che genera stanchezza, ipotensione, astenia, abulia, freddolosità o, al contrario, quel Calore Interno che genera irrequietezza, insonnia, agitazione, ipertensione, attacchi d'ansia e panico…Stabilizza ritmo e frequenza del Cuore (pacemaker naturale).

- Jue Yin (legato dialetticamente a Shao Yang)
  - Ciclicità dei periodi, capacità di rinascere con l'avvento dei nuovi periodi, chiudere col passato per aprirsi fiduciosamente al nuovo, liberarsi della paura che impedisce di rialzarsi e ricominciare, gestione delle emozioni non consapevoli, permettendo loro di "entrare" nel Cuore (Xin), così che esso possa prenderne atto ma, contemporaneamente, proteggerlo da quelle che non si è in grado di elaborare fecondamente.
  - Regola tutto il sistema venoso, il ritorno del Sangue al Cuore, la fluidità del Sangue, la qualità del ciclo mestruale e del ritmo sonno – veglia, determina i cicli ormonali, il colesterolo ed i movimenti di riavvio dopo lunga pausa.

Il modello dei 6 Livelli permette di studiare adeguatamente la gestione dei movimenti energetici globali dell'Organismo, sia in merito alle funzioni fisiche, sia in merito alle emozioni: ogni stato d'animo, ogni emozione, ogni sentimento imprime al Qi una specifica direzione, alla pari di come ognuno dei 6 Livelli muove il Qi tra un Riscaldatore e l'altro con la medesima direzione. Con il seguente schema, siamo in grado di capire come il movimento del Qi segua regola ben precise, sia per quello che riguarda la fisiologia organica (3 Riscaldatori), sia in rapporto agli stati emozionali:

Nell’ambito dei Movimenti del Qi nei Tre Riscaldatori, riconosciamo anche la dinamica caratteriale, spirituale ed attitudinale dell’individuo, sia a livello dell’assetto tipologico e costituzionale, sia in merito alla sua condizione del momento; così avremo che:

- Tai Yang Gioia, Irrequietezza, Agitazione
- Shao Yang Collera, Frustrazione, Risentimento
- Yang Ming Preoccupazione, Ansia, Angoscia, Rimuginazione
- Tai Yin Paura, Incertezza, Timore
- Shao Yin Tristezza, Disperazione, Introversione, Paura
- Jue Yin Riavviare, Rinascere, Rialzarsi, Ricominciare

Ogni Livello Energetico gestisce questa direzionalità del Qi e, a seconda che sia ben funzionante o meno, fa in modo che essa si manifesti più o meno armoniosamente, vigorosamente, prontamente, ecc. Ciò determinerà un Trattamento Tonificante o Disperdente.

Con questo tipo di analisi, ci si può dunque rendere conto assai efficacemente come la pratica del Taiji Quan possa risultare veramente una Via alla Consapevolezza del sé: stimolando con i movimenti adeguati ed il respiro che discenda nel Dantian ad accendere il Fuoco Alchemico i vari Meridiani (processi energetici) qui analizzati, il praticante prende cocienza di sé, comincia profondamente un processo di introspezione e consolidamento della sensazione di sé.

Onirismo circa eventi antichi o recenti ma, in ogni caso, in relazione a situazioni che ristagnano, cambi del tono dell’umore, immagini antiche che improvvisamente sorgono alla coscienza razionale, emozioni sopite che si erano dimenticate si riaffacciano alla coscienza del praticante… questo lo metterà in condizione di prendere atto di una porzione di sé di cui non aveva consapevolezza; nasce così la seconda chance che ci si concede di risolvere quello che era stato messo in latenza nel “dimenticatoio”, per superare quello che ci impediva di proseguire nel cammino.

Proseguendo man mano nella pratica, pian piano che questi blocchi interiori si sciolgono, si scioglie sempre più anche il corpo ed il movimento, il Qi fluisce delicato, leggero e libero nelle tecniche, la forza muscolare (Li) si trasforma in energia interna “raffinata” (Jing) che consente di avere movimenti eleganti, armoniosi, impalpabili e pesanti come l’onda del mare in tempesta.. è un normale processo di evoluzione: quanto più ci si alleggerisce dai pesi interiori non risolti, tanto più si sciolgono quei nodi corporei che impedivano la corretta espressione del sé. Possiamo esprimerci solo nella misura in cui ce lo concediamo interiormente: più ci sentiamo liberi come persone, più saremo liberi nel movimento fisico.

Mai dimenticare il motto “La mente va, l’energia segue, il corpo esegue”: più la mente e lo spirito sono liberi di andare verso il proprio Destino, più il Qi è libero di fluire vigorosamente per far eseguire al corpo le mansioni previste.

L’Alchimia è questo: percepirsi nel corpo e nella mente, coltivarsi nel corpo e nella mente per superare i propri limiti a favore della coltivazione delle proprie potenzialità, prendere atto del nuovo Sé che sta

rinascendo, accettarsi con onestà, liberarsi dalle brame e dagli attaccamenti che generano resistenze e tensioni, aprire il Cuore ed arrendersi alla Vita, quindi accettare quel che avviene , anche la forza dell’avversario nel Taiji Quan o degli eventi nella Vita, entrare nello stato di Indifferenza: ripeto, ciò non significa essere disinteressati o spenti, ma semplicemente non dipendenti dal mondo e dalle sue offerte e profferte.

Scegliere di vivere e gustare eventi e vita è una cosa, dipenderne smodatamente è tutt’altro discorso.

La pratica delle Arti Interne Taoiste favorisce la centratura ed il radicamento in sé, permettendo di lasciare le stampelle “mondane” a cui ci appoggiamo per percorrere il personale sentiero che scegliamo; si arriverà, così, ad un profondo sentimento di auto – percezione, così da accettarsi a tal punto da superarsi in favore di uno sviluppo profondissimo che ci metterà in comunicazione con l’aspetto più sottile che abbiamo: lo spirito, cioè la Scintilla Celeste, Cosmica o Divina che dir si voglia che determina l’andamento dell’intera esistenza.

D’altronde Taiji Quan vuol dire “Boxe (Quan) del Grande Asse o Perno (Taiji)”, da altri tradotto con “Boxe del Principio Supremo”. Il Grande Asse o Principio Supremo è la linea a forma di S tra lo Yin (porzione nera) e lo Yang (porzione bianca): la S mette in comunicazione e separa Yin e Yang, garantendone l’interazione. Questa è la vita! E’ il connubio di Yin Yang, di Interno ed Esterno, di Duro e Morbido, di Maschio e Femmina, di Micro e Macrocosmo, di Corpo e Spirito, di Uomo e Mondo, di Jing e Shen, di Umano e Cosmico…l’Alchimia è la Relazione!

1. Seminari Qi Gong Taoista – Marziale – Medico – Prof. Jeffrey Yuen – AMSA / Xin Shu
2. Seminari di Arti Marziali Interne Cinesi – Maestri George (Guo Ming) Xu e Flavio Daniele
3. Seminari Medicina Cinese Classica – Prof. Jeffrey Yuen – AMSA / Xin Shu
4. Seminari Medicina Cinese Classica – Dottori De Berardinis e Di Stanislao – SIDA/AMSA
5. Dispense di Jeffrey Yuen e DVD – AMSA / Xin Shu
6. Clinica Oncologica in Medicina Cinese Classica
7. Endocrinologia in Medicina Cinese Classica
8. La Fisiognomica e la Morfologia
9. Il Suwen ed il Ling Shu – Studio n° 1 e 2
10. Disturbi Psichici, Alimentari, Metabolici
11. I disturbi dello Shen: lo Psichismo in Medicina Classica Cinese
12. La Camera del Sangue: Ginecologia e Ostetricia in Medicina Classica Cinese
13. Gastroenterologia e Scuola della Terra
14. Le Regole Terapeutiche. L'azione intrinseca dei Punti
15. Il Trattamento delle Malattie Autoimmuni in Agopuntura e MTC
16. I Visceri Curiosi. L'Invecchiamento
17. Meridiani Luo, i Meridiani Tendino Muscolari, i Meridiani Distinti
18. Le Analisi del Sangue in Medicina Cinese
19. Oli Essenziali in Medicina Cinese
20. DVD di Jeffrey Yuen – Chiway, Daoist Healing Art, Maryland Acupuncture Society, ACCM
21. Dispense del Dott. Dante De Berardinis ed il suo Blog (agopuntura.myblog.it)
22. La Milza – Pancreas e lo Stomaco: dalla Fisiologia alla Clinica
23. Il Polmone: dalla Fisiologia alla Clinica
24. Ginecologia ed Ostetricia secondo la Suola Italiana di Agopuntura
25. Qi Jing Ba Mai – Gli 8 Meridiani Straordinari
26. Jing Luo Mai – Luo/Distinti/Tendino-Muscolari
27. L’Obesità ed il controllo della Fame in Agopuntura
28. Il Dolore nell’ottica della Scuola Italiana di Agopuntura
29. Le Allergie e le Intolleranze Alimentari in Medicina Cinese
30. La Mandorla – AMSA – Fogli Elettronici di M.T.C.
31. Fitoterapia Energetica con Rimedi Occidentali – Di Stanislao/Brotzu/Simongini – AMSA
32. Appunti sui Meridiani Principali – Franco Bottalo – Ist. DEO
33. Manuale di Qi Shu – Franco Bottalo – Xenia
34. Il Cammino dell’Anima – Franco Bottalo – Xenia
35. Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese – Franco Bottalo – Xenia
36. Medicina Classica Cinese – AA. VV. – Xin Shu
37. Medicina Tradizionale Cinese per lo Shiatsu ed il Tuina – AA.VV. – CEA
38. Manuale Didattico di Agopuntura – Brotzu / Di Stanislao – CEA
39. Le Tipologie Energetiche ed il loro riflesso nell’Uomo – AA.VV. – CEA
40. Le Metafore del Corpo – Di Stanislao – CEA
41. Visceri e Meridiani Curiosi – AA. VV. – CEA
42. Fondamenti di Agopuntura e Medicina Cinese – AA. VV. – CEA
43. Agopuntura Cinese – AA. VV. – CEA
44. Dietetica Cinese – Sotte – CEA
45. Farmacologia Cinese – Sotte – CEA

46. Dietetica Medica Scientifica e Tradizionale – AA. VV. – CEA
47. I Canali di Agopuntura – Giovanni Maciocia – CEA
48. La Clinica in Medicina Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
49. La Diagnosi in Medicina Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
50. I Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese – Giovanni Maciocia – CEA
51. Massaggio e Fisiochinesiterapia Cinesi – AA. VV. – CEA
52. Metodo Pratico di Autoelevazione col Qi Gong Cinese – Li XIao Ming – Erga
53. Il Potere Segreto del Corpo nelle Arti Marziali – Flavio Daniele - Caliel
54. Le Tre Vie del Tao – Flavio Daniele – Caliel
55. I Tre Poteri Segreti del Taiji Quan – Flavio Daniele – Caliel
56. Xin Yi Quan – Flavio Daniele – Caliel
57. Le Radici del Qi Gong Cinese – Yang Jwing Ming – Mediterranee
58. Qi Gong – Il segreto della Giovinezza – Yang Jwing Ming – Mediterranee
59. Qi Gong Meditation: Embrionic Breathing– Yang Jwing Ming – YMAA
60. Qi Gong Meditation: Small Circulation – Yang Jwing Ming – YMAA
61. Bagua Zhang – Theory and Application – Yang Jwing Ming – YMAA
62. Xing Yi Quan – Yang Jwing Ming – YMAA
63. Taiji Quan – Teoria e Potenza Marziale – Mediterranee
64. Tredici Saggi sul Taiji Quan – Chen Man Ching - Feltrinelli
65. DVD di Taiji Quan e Qi Gong – Yang Jwing Ming – YMAA
66. DVD di Arti Marziali Interne – George (Guo Ming) Xu e Flavio Daniele
67. Dispense di Qi Gong Taoista, Tuina, Medicina Cinese – Roberto Capponi – AIDOR
68. Scuola Discipline Orientali Wing Tsun Kuen – www.wt-roma.it – Roberto Capponi

Sommario: Caso di nevralgia trigeminale in una donna anziana plurisestente al trattamento farmacologica, trattata con successo mediante agopuntura. Dopo un primo inefficace trattamento con punti attivi sul Sangue, si è risolta la situazione con il Distinto di Stomaco.
Parole chiave: Nevralgia trigeminale, blocco del Sabngue, Distinto dello Stomaco.

Abstract: The case of trigeminal neuralgia in an elderly woman resisting to pharmacological treatment, successfully treated with acupuncture. After a first ineffective treatment with hotspots on the Blood, the situation has been resolved with the Divergent of Stomach.
Keywords: Trigeminal neuralgia, lock Sabngue, Separated Stomach.

Donna di 79 anni con nevralgia del trigemino da oltre sette anni trattata con farmaci (carbamazepine, triciclici, pregabalin),blocchi anestetici, ma con risultati deludenti. La terapia con agopuntura utilizzando i meridiani distinti(jing bie) ha apportato notevole miglioramento , diminuzione di assunzione di farmaci,e scongiurato intervento neurochirurgico.

Donna di 79 anni da oltre 7 anni sofferente di nevralgia del trigemino sx(a periodi dolore a dx) specie branca mandibolare. Dolore a volte come di scossa elettrica, o a fitte della durata di pochi secondi, ma che si presentano continuamente. Dolore peggiorato dal parlare, dallo sfioramento della guancia, dal masticare,dall'aprire e chiudere la bocca,dall'introduzione di cibo e bevande, sbalzi termici, e dall'esposizione al vento.
Persona nervosa,sempre pronta a scattare, si sente perseguitata dalle sventure a cui però ha sempre reagito con rabbia e aggressività.
Presenta disturbi gastrici, reflusso gastroesofageo (una gastroscopia rilevava polipo ghiandolare cistico del corpo gastrico e ernia iatale),ipertensione arteriosa, episodi di angor (prova da sforzo compatibile con bassa probabilità di eventi ischemici). Episodio di fibrillazione atriale, tromboflebite gamba sx, poliartrosi, intervento di artroprotesi ginocchio sx, noduli tiroidei.
Ad una RM del 2009 del massiccio facciale si rilevava formazione cistica del seno mascellare sx.
Lingua rosso scura, polso teso e rugoso.
In MTC esistono 3 malattie che possono corrispondere più o meno alla nevralgia del trigemino e sono:

a) MIANTONG(dolore facciale)
b) TOUFENG(vento della testa)
c) PIANTOUTONG (dolore della testa laterale)

Si distinguono fondamentalmente 3 tipi:

1) Vuoto di Yin dello stomaco: oltre al dolore avremo sete, labbra secche,lingua rossa. scarso induito, polso fine e rapido.
2) Eccesso di calore nello yang ming: aggravamento con l'esposizione al vento,sensazione di bruciore, alito fetido,sete, lingua rossa, induito giallo e secco, polso glissante e rapido.
3) Blocco di sangue ai Luo: dolori violenti come di puntura di spille,aggravati dalla pressione, lingua cianotoca,polso rugoso o teso.

Avevo trattato questa paziente circa 4 anni fa e avevo fatto diagnosi di blocco del sangue ,ma dopo 3-4 sedute il quadro non era molto cambiato e la paziente si era rivolta al centro di terapia del dolore ove era stata sottoposta a diversi cicli di

blocchi anestetici locali ma con risultati modesti, e terapia farmacologica con carbamazepine, triciclici, pregabalin.
Si ripresenta nel marzo 2012 e riguardando il tutto decido di utilizzare un trattamento con i meridiani distinti e precisamente del distinto dello stomaco in quanto patologia cronica,
dolore mal definito, ad andamento intermittente, senza orari particolari, componente emotiva importante.

Terapia: St30 punto di confluenza inferiore
St 9 punto finestra del cielo
BL1 punto di confluenza superiore
GV26 sede anastomotica fra DuMai e Yang-ming. Calma il vento,apre gli orifizi, rinfresca
il calore, calma lo spirito, calma il dolore,recupera lo yang.
St45 opposto al dolore
SP1 opposto al dolore
St 5 opposto al dolore

Iniziato con una seduta al giorno per tre giorni consecutivi a settimana. Le prime due tre sedute peggiorano la sintomatologia dolorosa, e questo non sempre è facile da interpretare e da fare accettare al paziente. In questo caso sono riuscito a convincere la paziente della possibilità di un aggravamento passeggero, per cui ha accettato di continuare la terapia che è proseguita per sei settimane. In alcune sedute ho aggiunto il punto HT6 come punto di disostruzione del cuore per la componente emotiva .
Dalla seconda settimana è iniziato il miglioramento , consistente nella diminuzione del numero di crisi, la possibilità di mangiare con minor dolore, di potersi lavare e toccare il viso. Al termine della sesta settimana la paziente lamentava pochi sintomi, a volte piccole scariche nel toccarsi il mento, ma nulla di insopportabile. La paziente era più rilassata, meno aggressiva, più disposta al dialogo. Per sopraggiunte ferie ha smesso il trattamento per circa 15 giorni, per poi riprenderlo per altre 3 settimane per consolidare il risultato, che a distanza di due mesi è ancora buono.

Bibliografia

1. AA VV : Pratical Handbook on Acupuncture And Moxibustion, Changchun Xinhua Printing House, Changhun, 1989.
2. Cygler B.: La tete e le cou, Ed. Tredaniel, Paris, 1989.
3. Deodato F., Di Stanislao C.: Articolazione Temporo-Mandiobolare: approfondimenti diagnostico-terapeutici, http://www.agopuntura.org/html/formatori/SIDA/ATM_approfondimento_diagnostico_terapeutico.pdf, 2005.
4. Di Stanislao C.: Studio clinico sull'impiego dell'agopuntura meridianica semplificata nel trattamento della cefalea, con ricerca ancillare sull'azione preventiva di una formula erboristica cinese, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/pdf/LaMandorla_settembre_2008.pdf, 2008.
5. Di Stanislao C.: Le metafore del corpo: dal simbolo alla terapia, Ed. Cea, Milano, 2004.
6. Gori G., Carruba R., Valentini A.F.: Nuova tecnica di agopuntura nell'algia cranio-facciale, http://www.agopuntura.org/html/mandorla/rivista/numeri/Giugno_2001/algia_cranio_facciale.htm, 2001.
7. Simongini E., Bultrini L.: Le Lezioni di Jeffrey Yuen - Volume I -I meridiani tendino muscolari; i meridiani distinti, Ed. AMSA, Roma, 2000.

Libri da Leggere e Rileggere

“Il mondo è un bel libro, ma poco serve a chi non lo sa leggere”
Carlo Goldoni

“Il rapporto tra l'alfabetismo e l'analfabetismo è costante, ma al giorno d'oggi gli analfabeti sanno leggere”
Eugenio Montale

“Sapeva ascoltare, e sapeva leggere. Non i libri, quelli sono buoni tutti, sapeva leggere la gente”
Alessandro Baricco

Fu-Hui D.: Tavole di agopuntura della scalpo, Ed. Piccin, Padova, 2012.

Chiarissimo testo, ricco di illustrazioni e schemi pratici, sulla scalpo o craniopuntura, recente metodica cinese e giapponese che, da sola o associata alla somatopuntura, si rivela molto efficace soprattutto nelle turbe neurologiche e in molte affezioni geriatriche. Il libro ne ripercorre la storia e le basi teoriche, ma soprattutto offre un gran numero di schemi di facile attuazione per il trattamento di svariate e molto comuni affezioni.

Meyers T.W.: Meridiani Miofasciali, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2012.

La comprensione del ruolo della fascia nel movimento fisiologico e nella lesione posturale è di vitale importanza per chi lavora con il corpo e con il movimento, dai terapisti tradizionali agli operatori in discipline somatiche e bio-naturali. Questa seconda edizione di Meridiani Miofasciali - completamente rinnovata, interamente a colori e con DVD allegato-presenta una visione olistica dell'intero sistema miofasciale, dell'anatomia funzionale e specialmente descrive tutte le connessioni corporee tra muscoli e fascia. Il libro spiega come gli schemi delle tensioni comunicano attraverso la rete miofasciale, favorendo l'atteggiamento posturale e l'equilibrio nel movimento. Meridiani Miofasciali sarà apprezzato dai terapisti manuali e del movimento come: medici, fisioterapisti, neuro e psicomotricisti; osteopati e chiropratici; trainer sportivi e massaggiatori; preparatori atletici; specialisti in agopuntura, riflessologie, craniosacrale, shiatsu, yoga, danza e movimento.

Neil-Aher S.: Trigger Point. Guida pratica, Ed. Hermes, Milano, 2012.

Testo di riferimento per imparare a gestire il dolore cronico attraverso il trattamento dei noduli dolorosi o sensibili al dolore che si formano nelle fibre muscolari e nei tessuti connettivi. Vi si approndoscino la fisiologia e le tecniche generali di trattamento dei punti grilletto e vi si effettua una analisi dettagliata dei diversi gruppi muscolari, con, per ogni muscolo principale, indicate le caratteristiche, l'origine, l'inserzione, l'azione e la funzione.

Bruder L.: Il Massaggio Hot Stone, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 2012.

Il Massaggio Hot Stone: un approccio tridimensionale insegna al massoterapista professionista come effettuare un massaggio hot stone sicuro, efficace e completo. Esamina dettagliatamente ogni aspetto necessario per praticare bene un massaggio hot stone, in particolare: scopo e benefici dell'uso delle pietre calde e fredde; precauzioni e linee guida per la sicurezza; attrezzatura necessaria e tipo di pietre richieste; disposizione degli strumenti, delle pietre e degli accessori, compresa una descrizione dell'ambiente; una guida per portare le pietre alle temperature giuste; applicazione statica e dinamica delle pietre; un sistema per ottenere un flusso

ottimale delle pietre; indicazioni e tecniche per l'uso delle pietre; principi e manovre del massaggio tridimensionale; consigli sulla copertura e la meccanica del corpo; un esempio guidato, passo dopo passo, di un massaggio hot stone tridimensionale. Il libro contiene anche informazioni sulla storia dell'uso delle pietre calde, gli effetti fisiologici del calore e del freddo sul corpo, l'impatto dell'inserimento delle pietre calde nella vostra pratica, le applicazioni speciali per l'uso delle pietre e un'appendice con informazioni supplementari sui corsi per il massaggio hot stone, le letture e i video consigliati, e un breve elenco dei contatti per l'acquisto dei kit di pietre. Il Massaggio Hot Stone: un approccio tridimensionale non tralascia nulla, rivelando segreti che altre fonti non trattano. È importante notare, tuttavia, che anche se il libro descrive tutto ciò che è necessario per praticare un massaggio hot stone sicuro ed efficace, la parola scritta non è, da sola, uno "strumento" sufficiente per imparare il massaggio hot stone tridimensionale. Questo manuale non intende sostituire la formazione "dal vivo", ma piuttosto servire come un valido ausilio da abbinare all'insegnamento impartito di persona da un istruttore certificato di massaggio hot stone tridimensionale.

Iannelli M., Montenero P.: Medicina umanistica. Autorealizzazione, salute ed evoluzione attraverso la floriterapia di Bach. Guida ai principi, alla metodologia e alla clinica, Ed. Nuova Ipsa, Palermo, 2012.

Non un libro in più sulla Floriterapia, ma il trattato italiano più completo oggi disponibile**.** Si presenta al lettore e allo studioso con tutte le carte in regola per essere valutato ed apprezzato come scritto autentico, completo, ben articolato nella partizione degli argomenti e – cosa sempre più rara negli autori scientifici contemporanei – scritto bene. Tanti, troppi "volumetti" sulla Floriterapia di Bach elaborati (si fa per dire) attraverso la malcelata tecnica del copiaincolla hanno invaso gli scaffali delle librerie. Gli autori di queste chimere da bestiario medievale hanno prestato servizio mediocre alle scienze mediche e semplicistico alla Floriterapia, relegandola a mera terapia "fai da te". Il libro di Iannelli e Montenero è originale, vibrante, scaturito dal vasto background culturale in loro possesso nelle discipline di cui sono specialisti e dall'esperienza pratica pluridecennale, vissuta in termini pensati, dialettici e critici, maturata nel counseling clinico-floriterapico della quotidianità professionale. Gli autori usano un linguaggio fresco e luminoso come i fiori di cui trattano, si riportano solo alle opere di Edward Bach, quelle da Lui riconosciute e salvate (ed in questo è apprezzabile anche l'opera filologica), non ai tanti rimaneggiamenti e qualche volta anche vaneggiamenti di autori di seconda e terza mano, che hanno maldestramente trattato la materia secondo finalità non sempre trasparenti.

Cagnoni M: Se la pelle parlasse. La pelle si racconta con le sue debolezze, i suoi traumi e le sue fragilità, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2012.

Quella pelle che tutti i giorni ci troviamo addosso – che vive con noi con una tale fedeltà e silenziosa dedizione che neppure più ci accorgiamo di averla – non è un dato biologicamente scontato: nella storia filogenetica dei viventi è il risultato di un lungo e faticoso divenire durato milioni di anni. l libro di Matteo Cagnoni, di cui sono stato onorato di scrivere una breve la prefazione, si apre al capitolo primo col monologo metaforico di questa nostra pelle che piange il suo perduto rapporto col cervello, perché, nell'ontogenesi dei placentati, pelle e cervello iniziano assieme il loro tragitto

verso la vita in quanto derivanti, in certo qual modo, dalla stessa matrice embrionale. Leggendo "Se la pelle parlasse" si ha da subito la sensazione che si tratti di un lavoro interessante, divertente, originale. Senza annunciarlo esplicitamente l'autore ci conduce ad un contatto con il tema quasi deformando l'abituale visione delle cose della mentalità comune. "Se la pelle parlasse" è un lungo viaggio composto da storie apparentemente distinte, ma che in realtà risultano legate da un filo sottile di continuità. Da qualunque punto si cominci a leggere il libro ci si orienta benissimo: le indicazioni fornite dall'autore risultano sempre una risposta esaustiva a domande che il lettore, in qualche modo, si è probabilmente posto e consentono di non allontanarsi mai dalla strada maestra. Uno dei pregi del testo è proprio quello di permettere a chi legge di essere sempre centrato nella percezione del tema dominante del libro: la pelle nelle sue mille sfaccettature. Il messaggio d'avvio viene lanciato direttamente dalla pelle stessa: lo stratagemma narrativo è infatti quello di dar voce alla pelle, immaginandoci cosa mai potrebbe dire se potesse parlare. La pelle ci farebbe forse capire quale grande disagio stia vivendo per causa nostra e con quanta fatica svolga il proprio lavoro, in certo qual senso di madre, di grembo del vivente: la pelle è per eccellenza colei che avvolge. Continuamente sottoposta a vessazioni di ogni tipo, che mettono a dura prova i suoi pur ampi margini di compenso, la pelle urlerebbe: "… non ce la faccio più! ". a così un percorso scientifico, sociologico, culturale e psicologico che, grazie alla maestria dell'autore, ci permette di aprire, incuriositi, una porta dopo l'altra, incontrando scenari sempre nuovi, ma che inevitabilmente riconducono sempre a lei. Immediato, semplice, ma finemente colto, il libro lascia (forse volutamente) un dubbio su quale sia la giusta chiave di lettura. Non si percepisce infatti con esattezza se l'autore utilizzi la pelle come sfondo per concedere al lettore delle aperture autobiografiche (numerose all'interno del libro) o se più spontaneamente passi dal particolare all'universale, mettendo in mostra la propria "pelle" per confluire in un'unica pelle, quella di tutti, che rappresenta sé stessa e il mondo attuale come attraverso l'obiettivo di un nuovo maestro neo-realista. Del resto, i frequenti riferimenti al cinema (che tanto ama Cagnoni) ed al teatro non appaiono così azzardati. E' una pelle che con l'utilizzo del Io monologante si cimenta anche in una rappresentazione teatrale per mostrarsi senza veli, così com'è, afflitta e malata, alla ricerca di un autore latitante di pirandelliana memoria. L'autore possiede il piglio sia del divulgatore appassionato che si propone (e perché no, si espone) ai propri lettori con una grande spontaneità, sia quello dell'osservatore scientifico che non si stanca di scrutare gli eventi biologici per desumerne leggi precise. Egli non scrive un trattato medico in senso stretto perché sceglie di raccontare la pelle, un organo complesso e delicato che è tutto meno che una "buccia", un involucro senza vita. Questo, seppure da una diversa prospettiva, è ben noto anche alla gente di teatro, abituata continuamente a "cambiare" pelle. Vale la pena ricordare, a questo proposito, ciò che affermava Vittorio Gassman: "il nostro è un lavoro fisico, nel senso più immediato del termine: noi siamo il corpo attraverso il quale passano le storie, grandi e piccole, di cui siamo protagonisti, sul palcoscenico o sul set cinematografico. E tutti i nostri sforzi tendono soprattutto a costruire (e a farlo in pochi istanti) una continuità di pelle con il pubblico. Una sfida difficile, a volte angosciante, in cui ci si gioca la propria pelle esterna, ma, ancor di più, quella interna". l grande naturalista tedesco Ernest Haeckel (1834 - 1919), sostiene l'esistenza di una legge biologica fondamentale, che egli chiama ricapitolazione, per la quale nell'ontogenesi si esprimerebbe il riassunto, il condensato, il ripasso della storia evolutiva delle specie, quindi della filogenesi. Ancora Haeckel sostiene che nel percorso ontogenetico (dalla nascita alla morte) di ognuno di noi si ripropongono le stesse tappe che troviamo nella storia evolutiva della specie. Alla classe dei mammiferi appartengono – secondo i più accreditati zoologi contemporanei – 5.440 specie viventi dotate di pelle, tra cui, ovviamente, noi esseri umani. Tra queste troviamo morfologie e dimensioni assai diverse: dal piccolo

Mustiolo, un roditore di appena 2 grammi, con una pelle sottile e delicata ricoperta da una morbida peluria, fino alla Balenottera Azzurra le cui 150 tonnellate di peso sono ben contenute da una cute robusta e spessa molti centimetri, in grado di difendere l'animale praticamente da tutto, escludendo purtroppo le fiocine dei balenieri. Eppure la pelle di noi mammiferi deriva da quella di un ceppo comune, i Sinapsidi. Circa 300 milioni di anni fa, quindi a metà tra il Mesozoico ed il Paleozoico, alcuni rettili amnioti – adattando probabilmente il loro sistema protettivo e sensoriale alle esigenze di qualche ambiente particolare – si trasformarono lentamente (in uno spazio temporale quasi inimmaginabile) in Sinapsidi. In questo processo di adattamento il "sistema protettivo e sensoriale", cioè la pelle, ebbe un ruolo fondamentale. . Non è difficile cogliere istantaneamente – quindi nell'ordine dell'ontogenesi – il significato di questo processo filogenetico: immaginiamo di accarezzare un bambino, con la sua tenera pelle vellutata e un coccodrillo "immerso", se così si può dire, nei suoi dieci centimetri di cute coriacea, più simile alla corteccia di un albero che ad un'epidermide umana. Pur condizionati dalle nostre improprie categorie antropomorfe dobbiamo convenire che la diversità percettiva è tanta e che la sensibilità agli stimoli sensoriali di un bambino sia maggiore di quella di un coccodrillo. Con ciò non voglio affermare che il coccodrillo non abbia una sensibilità, ma semplicemente che la spessa barriera che lo difende dal mondo lo rende, in un certo senso, più "lontano" dal mondo stesso rispetto ad un bambino e – nei termini biologici di possibilità di difesa dagli attacchi dei predatori ed dagli agenti atmosferici – notevolmente meno vulnerabile. Ma proprio grazie a questa diminuita capacità di resistenza all'ambiente, soprattutto all'ambiente avverso, si svilupparono quelle qualità sensoriali, gradatamente sempre più sfaccettate e perfezionate, che possiamo definire sensibilità, quella sensibilità di cui le emozioni evolute e la coscienza rappresentano forse un ultimo e particolarissimo stadio: la dimensione del sentire non fu sempre uguale, ma si realizzò in un continuum progressivo sempre più raffinato. Fu così che, nel lento trascorrere del tempo (parliamo di milioni di anni) la pelle divenne veicolo per la psiche ed il cervello il loro grande mediatore e interprete. L'autore, inoltre, ci informa e dimostra che, posto un Sé, che definisce un Altro da Sé, cominciò il lento divenire verso l'individualità, la coscienza, l'interiorità; questo avveniva assai prima della formazione della ragione, a dispetto di Cartesio che considerava – da mente bigotta qual'era – tutto ciò che non è umano/razionale un mero automa, privo di qual si voglia dimensione di anima o di soggettività (Discorso sul Metodo, parte quinta), a suo avviso addirittura incapace di provare dolore.
Gli scienziati datano la nascita della soggettività più o meno nell'era mesozoica, tra il Giurassico ed il Triassico, approssimativamente 250 milioni di anni fa. La pelle era comparsa ben prima, scaturita dall'orizzonte della preistoria, ma ancora non esisteva quel minimo di organizzazione nervosa necessaria ad un soggetto vivente per esperire la dimensione della soggettività: non era ancora il tempo del "fidanzamento" tra pelle e cervello. Un mammifero del Giurassico, ad esempio, "sa" qualcosa di sé stesso, riconosce i suoi simili, opera delle scelte, accetta un partner piuttosto che un altro – probabilmente sull'onda di complessi meccanismi olfattivi – ha capacità di accudimento della prole, si accuccia con i suoi piccoli per scaldarli, accetta o contrasta una gerarchia, ha paura, gioca, scava una tana, riconosce l'approssimarsi di una stagione, ha comportamenti che, in qualche modo, implicano una soggettività, anche senza la presenza di una "coscienza" vera è propria nell'accezione in cui la consideriamo noi umani (si vedano, a tale proposito, gli studi dell'etologo italiano Roberto Marchesini sulle Scienze Cognitive Animali). Questo non si può dire forse di un invertebrato del Cambriano – antecedente di 200 milioni di anni al nostro mammifero del Giurassico – che risponde unicamente a stimoli tattili, termici, chimici, ma in cui non è concepibile nessuna forma di elaborazione propria, personale, quindi di soggettività: la pelle non ha ancora il cervello. Da tempo immemorabile quindi la

pelle racchiude la nostra vita, il nostro essere soggetti/individui, la nostra intimità biologica. Nella pratica clinica ho sentito spesso pazienti, in una condizione di particolare vulnerabilità emotiva, definirsi “senza pelle”. Tale espressione mette in luce drammaticamente il significato rappresentazionale dell’involucro protettivo entro al quale abitiamo.

Mambretti B.: La compensazione simbolica, Ed. Uno, Milano, 2012.

Da diversi anni, molti terapeuti hanno iniziato ad ascoltare i traumi psichici vissuti dalle persone prima dell’apparizione delle loro malattie, per tentare di scoprire e capire il ruolo della psiche nello scatenarsi e nell’evoluzione delle diverse patologie. Nel 2011, è stato fondato il CRIDOMH* con lo scopo di condividere i risultati di queste ricerche basate sull’“ascolto” di migliaia di pazienti. Nei casi clinici documentati, la malattia appare come la compensazione simbolica a una sofferenza tenuta segreta, inespressa e repressa. Quando sorge una patologia o un infezione siamo portati automaticamente ad accusare il microbo, ma se invece andassimo a cercare ciò che ha reso fragile la persona cosa succederebbe? Forse potremmo comprendere perché a causa di uno stesso microbo, certe persone sono affette da gravi malattie infettive mentre altre restano dei “portatori sani”. In questa pubblicazione, leggerete che una malattia è legata a delle esperienze negative, a dei cattivi ricordi. Un cattivo ricordo che influisce negativamente sull’immunità favorendo così le infezioni, i tumori, ecc. In medicina, siamo accecati da prodezze tecnologiche sempre più stupefacenti, ma la nostra comprensione e la nostra gestione delle malattie (emicranie, Alzheimer, melanoma…) restano a un punto morto. Non ci diamo abbastanza tempo di riflettere e continuiamo a ragionare secondo dogmi e postulati antichi, confondendo fattori di rischio con cause prime. Questo libro invita a guardare il malato con occhi diversi e a considerare i meccanismi delle malattie e il ruolo del cervello in altro modo. Ormai è innegabile che il materialismo della medicina, non ha mantenuto tutte le sue promesse, non si tratta di rifiutarlo in blocco, ma piuttosto di chiarire e arricchire le conquiste scientifiche, con un nuovo paradigma della medicina.

Masunaga S.: Zen per immagini, Ed. Mediterranee, Roma, 2012.

La particolarità del nuovo sistema di esercizi spiegato in questo libro consiste nell'uso di immagini mentali per facilitare la circolazione dell'energia attraverso l'intero corpo invece che nelle sole parti che eseguono i movimenti. Le caratteristiche di questi esercizi - che richiedono un impegno fisico minimo - sono il rilassamento psico-fisico e un ampliamento della consapevolezza. Questo nuovo metodo costituisce una interessante novità che abbina e pone in evidenza l'elemento psicologico unitamente a quello fisico. L'esercizio non dovrà più essere un impegno faticoso e che richiede tempo prezioso: da cinque a dieci minuti di esercizi rilassanti sono sufficienti per portare ognuno nelle migliori condizioni fisiche e mentali. Si tratta di un vero e proprio approccio Zen che collega l'armonia della mente con quella del corpo. Un grande numero di esercizi, di ogni genere, viene illustrato con spiegazioni per realizzare programmi personalizzati. Vi sono inoltre inserite varie manovre di Shiatsu e le istruzioni per gli esercizi più adatti a risolvere i più diversi problemi fisici.

Massignan M.: Guarire i traumi, Ed. Uno, Milano, 2012.

Non bisogna farsi ingannare dal titolo di questo libro. Non è infatti necessario aver fatto esperienza di traumi gravi per beneficiare delle tecniche qui presentate. Chiunque faccia esperienza di stress, emozioni trattenute, preoccupazioni eccessive e traumi comuni a molti come aggressioni, abusi sessuali, incidenti stradali, perdite finanziarie, traumi pre- e perinatali potrà apprendere tra queste pagine le tecniche di base per migliorare il proprio benessere - magari in vista o in concomitanza ad un percorso con un operatore esperto, sia in sessione di gruppo che individuale. Il volume delinea le basi scientifiche e spirituali del moderno lavoro di risoluzione dei traumi a base corporea, gettando un ponte tra le ricerche della neurofisiologia e della fisica quantistica con le tradizioni dei popoli tribali e lo sciamanismo, fino alla pratica di gruppo delle costellazioni familiari.Ne risulta un libro avvincente e comprensibile a tutti, ricco di esempi pratici ed esercizi. Oltre a spiegare come stress, ansia e trauma influenzino negativamente il benessere mentale, la salute fisica e la connessione spirituale, l'Autore spiega il modo in cui è oggi possibile scaricare l'energia bloccata nel corpo in seguito a eventi traumatici, ripristinando il benessere psicofisico e trasformando l'esperienza spesso angosciante del trauma in una straordinaria opportunità di crescita e trasformazione personale.

Campanini E.: Dizionario di Fitoterapia e Piante Medicinali, ed. Tecniche Nuove, Milano, 2012.

Dopo 15 ristampe e due edizioni il Dizionario di fitoterapia e piante medicinali esce in questa terza edizione ulteriormente ampliata: le piante medicinali sono ora 300, e con schede a colori. Il nuovo dizionario è stato arricchito anche nei contenuti, particolare attenzione è posta nell'evidenziare le più moderne osservazioni scientifiche e cliniche in campo fitoterapico, grazie anche alla nutrita e aggiornata bibliografia che accompagna ogni scheda. Dove presenti, inoltre, sono puntualmente segnalate le eventuali interazioni, tossicità ed effetti collaterali a cui si può andare incontro nell'utilizzo delle piante medicinali. L'ampliamento nella parte iconografica (ogni pianta è presentata con l'immagine fotografica) contribuisce a rendere il testo un utile strumento di studio che può trovare la sua giusta collocazione nella formazione di studenti e professionisti che si occupano di farmacologia e di medicina "con le piante".

Dethlefsen T., Dahlke R.: Malattia e destino. Il valore e il messaggio della malattia, Ed. Mediterranee, Roma, 2012.

Noi diciamo che la salute è il nostro bene più grande. Che significato hanno allora le malattie nella nostra vita? Per lo psicologo Thorwald Dethlefsen e il medico Ruediger Dahlke non esistono tante malattie che si possono curare, ma soltanto una malattia che fa parte integrante della condizione patologica dell'uomo e si manifesta in molteplici forme. Questa malattia accompagna l'uomo per tutta la vita e sfocia infine nella morte. Essa fa parte della vita come l'aria fa parte del respiro, e indica che l'uomo vive in un campo di tensioni i cui sintomi non possono essere eliminati, oppure possono esserlo solo a livello superficiale e transitorio con medicine e operazioni. Quelle che noi chiamiamo malattie sono soltanto sintomi di quest'unica malattia, segni che dobbiamo imparare a interpretare. Gli autori ci mostrano quindi che cosa vogliono dirci infezioni, mal di testa, incidenti, disturbi cardiaci o gastrici ecc. Tutti i sintomi infatti hanno un più profondo significato per la vita di ognuno di noi: trasmettono un

messaggio che viene dalla psiche. Con l'aiuto di questo libro il lettore può imparare ad accettare e a capire fino in fondo i propri sintomi e il loro messaggio.

Butto N.: Medicina Universale e il Settimo senso, ed. Mediterranee, Roma, 2012.

Comprendere la natura umana è sempre stata una sfida per filosofi, scienziati, biologi e psicologi. L'uomo fa parte di questo universo così come la natura che lo circonda ed è quindi logico pensare che siamo, con le nostre tre componenti - corpo fisico, mente e anima - sottoposti alle stesse leggi universali che dirigono la natura. Le tre componenti dell'essere umano provengono dall'energia primordiale che ha acquisito diverse forme per dare luogo all'universo manifesto. Capire la natura delle componenti dell'essere umano da una parte, e le leggi universali che dirigono questa natura dall'altra, ci permette di comprendere meglio la natura dell'individuo e le sue peculiari caratteristiche. Ogni persona è un'entità unica, ma ci sono componenti costituzionali che ci permettono di capire la sua natura. Attraverso le manifestazioni somatiche (fisionomia) caratteristiche di ogni individuo possiamo comprendere il suo carattere, il suo comportamento, la sua predisposizione costituzionale verso certe malattie, i fattori ambientali aggravanti e miglioranti (cibo, clima, attività fisica, attività sessuale), la sua modalità di reazione di fronte ai conflitti psicologici e di conseguenza possiamo sapere quali malattie più frequentemente svilupperà. Con un solo sguardo alla persona possiamo ottenere più del 70% di informazioni sulla persona senza fare alcuna analisi del sangue o usare il Settimo Senso. Utilizzare la tecnica dell'ammiccamento ci apre la porta del Settimo Senso che ci permette non solo di diagnosticare i blocchi energetici e le malattie fisiche ma anche di risalire alla data del conflitto che ha provocato il blocco.Nel momento in cui abbiamo compreso la natura dell'essere umano, possiamo aiutarlo a trovare la via migliore per realizzare il suo cammino spirituale in modo che possa risparmiare più energia vitale possibile e ritornare quindi sul suo cammino di felicità verso la luce eterna. L'autore, Nader Butto, nato a Nazareth (Israele), si è laureato in medicina a Torino nel 1983, si è specializzato in cardiologia in Israele. Dal 1995 ha seguito per dieci mesi in Francia uno stage di cardiologia invasiva, in particolare cardiologia angioplastica coronaria; nei due mesi successivi ha frequentato a Milano il centro Columbus per completare la sua preparazione nella ultrasuoni intracoronarica. Nel 1998 è stato a Phoenix(Arizona U.S.A.) per la specializzazione in angioplastica carotidea. Attualmente lavora nel reparto di cardiologia al Centro MedicoRabin a Petah Tikva (Israele) come cardiologo specialista in angioplastica coronaria. Attraverso una lunga ricerca dell'anima umana ha sviluppato un suo personale metodo, "Dynamic Energy" che integra medicina convenzionale con delle discipline millenarie orienali basate sul modello energetico ed aggiunge l'aspetto psicologico come radice delle alterazioni patologiche fisiche. Su questo argomento tiene conferenze e seminari in Spagna, Germania, Italia, Israele.

Pilates J.H., Miller W.J.: Ritorno alla vita. Metodo Pilates: gli esercizi e gli scritti originali, Ed. Carocci, Milano, 2012.

Il metodo Pilates è una ginnastica posturale e riabilitativa sempre più praticata, anche per il semplice mantenimento della forma fisica, grazie alla sua straordinaria efficacia. Gli esercizi sviluppano la consapevolezza del movimento rafforzando tutti i muscoli, ma senza gonfiarli: il risultato è un corpo tonico e flessuoso. La grande versatilità del

metodo ne rende possibile l'applicazione in molteplici campi tra cui danza, fisioterapia, training sportivo, fitness. Pubblicato nel 1945, questo è il testo in cui Pilates stesso ha spiegato i principi fondamentali del suo metodo e gli esercizi del Mat Work, il lavoro a corpo libero. Postfazione di Giuliana Scoto.

Cosmacini G., Menghi M.: Galeno e il galenismo. Scienza e idee della salute, Ed. Franco Angeli, Milano, 2012.

Claudio Galeno (129-201 ca. d.C.), il medico filosofo nel cui sterminato sapere è depositata gran parte della tradizione medica, è in questo libro il soggetto protagonista di una biografia intellettuale che dall'età di Marco Aurelio giunge fino alle soglie dell'età moderna e per certi aspetti anche oltre. Nella prima parte, Martino Menghi ha seguito la formazione di Galeno, tra filosofia e medicina, e la sua concezione di medico come garante della salute fisica e morale dell'umanità. Nell'illustrare il discorso terapeutico di Galeno sul corpo e sull'anima del soggetto sono state chiamate in causa le proposte delle dottrine filosofiche ellenistiche che il suo sapere anatomo-fisiologico andava ad integrare, correggere o modificare in senso prescrittivo e autoritario. Nella seconda, Giorgio Cosmacini delinea i tratti del "galenismo", l'ideologia medico-filosofica di lunghissima durata che dagli iatrosofisti bizantini, attraverso le mediazioni ed elaborazioni successive arabe ed ebraiche, giunge fino alla scuola di Salerno per poi insediarsi stabilmente nelle cattedre universitarie e vivere, tra fasi di declino e di ripresa, le contraddittorie stagioni del Rinascimento e della Rivoluzione scientifica. Il "galenismo", segnato di volta in volta da certificati di estinzione e di esistenza in vita, riveste sempre, con alta dignità, l'abito teoretico ed etico di una medicina "filosofa" che è matrice di "saper essere" anche per i medici d'oggi.

Giussani G.: Guida pratica alla ricerca dei punti di agopuntura. Con DVD, ed. Enea, Roma, 2011.

In questo testo e nel video correlato, viene insegnato come localizzare con sicurezza i punti di agopuntura; vengono mostrati sui corpi disegnati dei modelli quei riferimenti anatomici precisi che permettono il facile riconoscimento dei punti da trattare. L'autrice inoltre descrive e mostra le principali tecniche: moxibustione, coppettazione e cromopuntura. Questo video è dedicato ad agopuntori e operatori della salute che si trovano a dover individuare i punti di agopuntura.

Bianchi E.: Taoismo, Ed. Electa Mondadori, Milano, 2011.

Il testo è strutturato in sezioni: nella prima "Storia" si indagano le origini, l'evoluzione e i personaggi principali del Taoismo; nella seconda "Testi" i testi sacri, alchemici e filosofici del canone taoista; in "Correnti e scuole" e , maggiori scuole e correnti pensiero che hanno animato il taoismo nelle diverse epoche; in "Figure" le figure più significative del pantheon, in "Insegnamenti" i contenuti dottrinali e i simboli; in "Pratiche" le pratiche meditative e realizzative, i riti e le cerimonie, il clero e i maestri, il calendario religioso e i luoghi di culto del taoismo. Il volume è arricchito da un ampio corredo di fotografie e riproduzioni a colori di opere d'artee da una serie di apparati tra cui la mappa dei principali siti taoisti, le dinastie cinesi, i musei e un glossario dei termini cinesi.

Ciao G.: L'uomo dietro il semplice apparire, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2011.

La bioenergetica coincide con una visione dell'uomo che considera come unità inscindibile il corpo e la parte dell'essere umano meno manifesta costituita dal suo patrimonio psico-emotivo. Questo lavoro di Giampaolo Ciao, naturopata, intende dare un'informazione scientifica "rivisitata" che, confermando le conoscenze della medicina olistica, allo stesso tempo attinge alla fonte della fisica quantistica e alle energie "sottili" per superare le difficoltà comuni che spesso ostacolano l'approccio alle discipline naturali. La completezza, il rigore analitico, nonché la chiarezza e la semplicità dell'esposizione attribuiscono a questo testo il valore di passepartout in grado di aprire nuovi orizzonti che spiegano cosa si nasconde dietro l'apparente valutazione "meccanicistica" della medicina moderna che, tenendo conto solo delle evidenze scientifiche, perde di vista le fondamentali interazioni tra attori emozionali quali la gioia, l'ansia, il dolore, il senso di colpa e la parte più manifesta dell'essere umano: il corpo.

Arena L.V.: Diario Zen, Ed. Rizzoli, Milano, 2011.

Non si può insegnare lo Zen: è un percorso che ciascuno deve intraprendere a partire da sé, alla scoperta della propria natura. Come unica guida nel viaggio personale verso l'illuminazione, le antiche sentenze dei maestri. In questa raccolta, Leonardo Vittorio Arena ha affiancato aforismi della saggezza orientale a campioni del pensiero e della poesia occidentali per offrire un assaggio della sensibilità Zen, specie a chi vi si accosti per la prima volta. Parabole fulminee, dialoghi paradossali, frasi di grandi autori invitano a riflettere sul valore della meditazione, sull'interiorità come fonte di realizzazione.

Moldelesi G.N.: Panico, ossessioni e fobie: psicobiologia dell'ansia. Dalle origini del comportamento ai rapporti familiari. E-book. Formato PDF, Ed. Franco Angeli, Milano, 2011.

Questo libro tratta dell'ansia e della paura. Nelle ultime due decadi sono stati fatti grandi progressi nella comprensione del sistema nervoso: oggi sappiamo che la mente e il cervello sono tra loro inestricabilmente collegati. In quest'ottica il volume elabora una visione complessiva che comprende da un lato lo studio delle basi neuro-psicobiologiche della paura e dell'ansia; e dall'altro l'analisi puntuale del processo che si svolge fra due persone nel momento in cui si produce in loro l'esperienza della paura/ansia. Viene illustrato il collegamento esistente fra lo sviluppo, la teoria dell'attaccamento, la neurobiologia della relazione, lo strutturarsi della personalità dell'individuo e la predisposizione a sviluppare un particolare disturbo d'ansia. Particolari schemi cognitivo-emotivi interpersonali costituiscono i primi fondamenti della personalità e della predisposizione a diverse sindromi psicopatologiche quali il disturbo di panico, il disturbo ossessivo-compulsivo e le fobie. Nei capitoli relativi ai fattori psicobiologici viene esplorata la natura biologica di questi schemi e la loro integrazione con le predisposizioni temperamentali e genetiche dell'individuo. Nei paragrafi riguardanti la psicologia e la psicoterapia viene invece illustrato il processo attraverso cui i modelli si modificano nel corso di relazioni emozionalmente significative fra due soggetti individuali, siano esse relazioni familiari, amorose o terapeutiche.

Jarmey C., Bouratinos I.: Agopunti. Guida pratica in agopuntura, moxibustione, coppettazione, guasha e massaggio, Ed. Edi Ermes, Milano, 2010

Una conoscenza chiara della posizione e delle funzioni dei punti di agopuntura è cruciale per gli agopuntori, per i massaggiatori e per altri professionisti delle tecniche di body work. In questo manuale, ben illustrato e di immediata comprensione, Chris Jarmey e Ilaira Bouratinos mettono a disposizione una serie di informazioni complete e aggiornate per chiunque utilizzi i punti di agopuntura nel proprio lavoro di terapista, con un'enfasi particolare sullo shiatsu e sul tuina. Come la maggior parte dei manuali di agopuntura, Agopunti - Guida pratica in agopuntura, moxibustione, coppettazione, guasha e massaggio - contiene le informazioni di base sulla profondità di inserzione degli aghi e sulla posizione anatomica dei punti. Ma Jarmey e Bouratinos vanno ben oltre, individuando anche le aree, molto più ampie, in cui i punti possono essere stimolati attraverso la pressione, il guasha o altre tecniche, specificando il tipo di moxibustione, coppettazione o magnetoterapia a essi applicabile. Gli Autori descrivono inoltre le posizioni migliori per il trattamento tramite agopuntura, agopressione e altre strategie, poiché queste possono cambiare secondo il metodo di stimolazione impiegato. Viene descritto anche il modo in cui la sensazione generata dalla stimolazione dei punti si distribuisce, differenziando tra pressione e agopuntura laddove necessario. Le illustrazioni anatomiche a colori, molto dettagliate, mettono bene in evidenza la complessità della localizzazione e delle proprietà dei punti.

Compendio pratico ai punti di agopuntura, contiene una quantità notevole di informazioni accurate e di approcci diversi al trattamento e costituisce quindi una guida completa utile tanto per i professionisti, quanto per gli studenti e i terapisti scrupolosi.

Finaldo D., Finaldo S.: La terapia dei trigger point per il trattamento del dolore muscolare, Ed. Mediterranee, Roma, 2010.

Le sindromi dolorose miofasciali rappresentano un problema che medici, osteopati, agopuntori, terapisti fisici e del massaggio incontrano sempre più spesso nei loro pazienti. Donna e Steven Finando, che da più di vent'anni si occupano di terapie analgesiche, hanno organizzato numerose informazioni sul trattamento del dolore muscolare in un esauriente e comprensibile manuale di riferimento destinato a tutti gli specialisti. In esso viene presa in esame un'ampia gamma di schemi di propagazione del dolore e vengono proposte tecniche di valutazione e di palpazione per disattivare i trigger point, ovvero quei punti lungo la banda muscolare contratta in cui la sensibilità al dolore raggiunge il massimo grado. Il testo spiega il concetto di qi, il suo rapporto con la miologia, le ragioni per cui si sviluppano i trigger point e alcune tecniche per migliorare l'abilità palpatela. Sezioni successive forniscono informazioni dettagliate sui singoli muscoli per insegnare come individuare con rapidità e precisione i punti specifici del dolore e gli schemi di compensazione. La trattazione di ciascun muscolo comprende illustrazioni che mostrano tecniche di stretching che il paziente può eseguire autonomamente, oltre a diagrammi anatomici dei trigger point e agli schemi di propagazione del dolore.

Zambotti L.: Salute e guarigione nella Medicina Tibetana, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2010.

Tso-ce è l'antico nome dell'arte medica tibetana. Significa sia "ciò che guarisce" sia "colui che cura". La medicina tibetana è un sistema olistico psicosomatico che concepisce l'uomo come un'unica realtà fisica, mentale e spirituale. Ma è anche un sistema medico religioso che ha radici profonde nella filosofia buddista. L'uomo è per sua natura correlato con l'ecosistema che lo circonda. I cinque elementi - Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra - sono la base per comprendere le energie che dominano il mondo, le forze che agiscono all'interno dell'essere umano (microcosmo) e quelle che agiscono all'esterno nell'Universo (macrocosmo) e le loro interazioni. Tre energie sottili regolano tutti i processi mentali e fisiologici di ogni individuo: il loro equilibrio ne garantisce la salute. Il testo di Luciano Zambotti presenta la storia della medicina tibetana, affronta lo studio delle sue basi, dei testi fondamentali fino a descrivere la formazione del medico tibetano; illustra come l'alterazione dell'equilibrio dinamico delle tre energie sottili e delle componenti somatiche, psichiche e spirituali dell'essere umano genera le malattie; ne spiega la cura; classifica e descrive le proprietà delle piante medicinali; confronta, infine, medicina tibetana e medicina occidentale. Corredano il volume belle illustrazioni, un glossario e un'ampia bibliografia.

Saviotti S.: Taoismo e filosofia della salute. Scienza della vita e medicina bioenergetica, ed. Pendragon, Milano, 2010.

Il Taoismo non è una filosofia, perché antepone l'esperienza alla riflessione, l'essere al sapere. Non è una religione, perché parla della pratica dell'amore e non della sua normativa, di educazione e non di dottrina. Non è esoterismo, perché non considera la personale e singolare esperienza diretta della realtà più importante delle necessità della vita sociale, pur sottolineandone le diverse finalità. Non è, strettamente parlando, nemmeno una medicina, perché pone al centro del suo interesse la salute nella sua accezione più vasta e non la malattia. Perché il suo scopo principale non è curare le malattie, ma curare le persone, anzi di più: arricchire l'anima e il corpo del praticante e, per questa via, guarirlo, cioè metterlo in grado di riconoscere e usare i suoi disturbi per crescere. Il metodo razionale è davvero l'unico scientificamente ineccepibile? Che cos'è l'obiettività? Quando si guarda un essere vivente, è realmente possibile separare il soggetto osservatore dall'oggetto osservato? La bioenergetica o scienza della vita risponde a questi interrogativi rovesciando la prospettiva adottata dalla medicina scientifica occidentale e proponendo un metodo di salvaguardia della salute e di indagine della malattia basato sulla complessità e integrità dell'essere umano.

Izutsu T.: Sufismo e Taoismo, Ed. Mimesis, Milano, 2010.

La prima traduzione italiana di Toshihiko Izutsu, un'indiscussa autorità negli studi filosofici metafisici delle scuole di sufismo islamico. Tradotto in circa trenta lingue, Toshihiko Izutsu ha illuminato il mondo con la sua innovativa teoria dell'armonia tra i popoli. Un approccio meta-filosofico basato sul confronto tra culture a partire dalla consapevolezza che i valori fondanti propri di una religione possono essere ritrovati anche nelle altre. sufismo e taoismo straordinariamente a confronto. La forma di ricerca mistica tipica dell'islamismo e la religione originaria della Cina del II secolo a.C. unite in un'unica appassionante opera. Un testo per accostarsi alla conoscenza di due grandi tradizioni, nella sicurezza di una grande guida spirituale e scientifica. Una ricerca seria e ricca di una profonda spiritualità.

Kabat-Zin J.: Vivere momento per momento, Ed. TEA, Milano, 2010.

Lo stress sembra ormai la nostra condizione abituale di vita: ci toglie le energie e compromette la salute, rendendoci più vulnerabili alle malattie, alla depressione e agli attacchi di panico. Ma combatterlo è possibile grazie alla meditazione terapeutica di cui parla questo libro. Le tecniche su cui si basa affondano le radici nella tradizione buddista, ma sono applicabili in qualsiasi contesto e orizzonte spirituale; insegnano a servirsi dei punti di forza che tutti noi possediamo per contrastare quei disturbi provocati o collegati allo stress. Il percorso della meditazione insegnato da Kabat-Zinn ci conduce a una profonda autoconsapevolezza che apre la mente a un modo nuovo e più sereno di pensare alla salute e alla malattia, al lavoro e alla vita di relazione. Inoltre la descrizione di numerosi casi, raccolti in dieci anni di lavoro come medico,

illustrano concretamente le tecniche. Un'ottima guida per raggiungere un più alto livello di benessere e di salute.

Alexander S.N.: Atlante di tecniche osteopatiche, Ed. Piccin-Nuova Liberia, Padova, 2010.

Per aiutare lo studio e la pratica, noi abbiamo creato un poco alla volta un elenco di tecniche che risultano essere comunemente utilizzate da osteopati e clinicamente efficaci. Il risultato di questo impegno è l'Atlante di Tecniche Osteopatiche. La necessità di un aggiornamento di un atlante completo di tecniche divenne sempre più evidente, e noi abbiamo risposto con un testo che include un compendio di tecniche osteopatiche diretto, ben organizzato e facilmente consultabile assieme alla filosofia e ai principi che le supportano. Questo materiale serve ad aiutare gli studenti e i professionisti a comprendere il ragionamento che sta dietro alle procedure e ai risultati della loro pratica nell'ambiente clinico.

Melzi D.: Ipotesi sulla guarigione. Ovvero riflessioni sulla medicina sacra e sciamana, la salute, la malattia, la morte, la vita, il veleno ed il farmaco, ed. Terra Di Mezzo, Roma, 2009.

Semplificando le narrazioni delle genti premoderne, si può dire che la malattia potesse insorgere per due ragioni fondamentali: una perdita dell'anima o l'intrusione di entità oscure: le tristezze, le tensioni, le depressioni, i malesseri e altre disarmonie interiori dovrebbero apparire, a chi fosse dotato di sensibilità sottile, come stati d'animo provocati in molti casi proprio da entità oscure che si impadronirebbero degli individui e che avrebbero caratteristiche orribili e disgustose.

Eddè G.: Il manuale pratico di digitopressione. Salute e vitalità con l'automassaggio dei punti di agopuntura tradizionali, Ed. Bis, Milano, 2009.

Gérard Edde presenta, con il supporto di disegni dettagliati e illustrazioni, una serie di trattamenti di auto-massaggio molto efficaci, in grado di fortificare l'organismo, le sue funzioni vitali e di migliorare in generale la qualità della nostra salute grazie alla stimolazione dei punti energetici del sistema dei meridiani dell'Agopuntura. Come insegna la Medicina Tradizionale Cinese, una delle più antiche e autorevoli scuole mediche, i meridiani, presenti in tutti gli organismi viventi, sono un intreccio di linee lungo cui scorre l'energia che collega e dà forza a organi e tessuti, mantenendoli attivi e pulsanti. La digitopressione, nota anche come "agopuntura senza aghi", è una terapia semplice ma utilissima che può facilmente essere praticata anche in casa propria e permette di riequilibrare le energie del nostro corpo, assicurandoci benessere e guarigione, senza medicinali, da tanti disturbi e patologie. Utilissima in caso di affezioni respiratorie, dolori cronici, difficoltà digestive, problematiche renali, disturbi nervosi e del sonno, disfunzioni sessuali, disagi emotivi e capace di dare sollievo in caso di tanti piccoli e grandi problemi quotidiani, grazie al riequilibrio energetico.

Caposiena N.: Life code. La psicobiologia dei gruppi sanguigni. Con DVD, Ed. My Life, Roma, 2009.

Il gruppo sanguigno ha in sé codici specifici sull'alimentazione, sul comportamento e sul sistema immunitario e, soprattutto, sulla direzione in cui guardiamo alla vita. Emozione vuol dire "Sangue in azione". Ogni gruppo sanguigno ha, di base, un modo differente di relazionarsi con i quattro elementi che costituiscono le basi dell'esistenza: le persone, la materia delle cose, le idee, l'azione cioè il fare. Questo lavoro è sul "movimento" esistenziale, la sequenza e l'ordine con cui la "matrix" stabilisce i suoi frattali per gli individui.

Massey P.: Anatomia del Pilates, Ed. Edi-Ermes, Milano, 2009.

Il Pilates è un metodo di esercizio fisico ideato per distendere e rinforzare il corpo e che dà evidenza a fattori quali l'equilibrio, l'allineamento, l'esatta respirazione e la stabilità del centro (core). Si tratta di un metodo semplice e a basso impatto, raccomandato come una delle forme più sicure di esercizio fisico, ideale per prevenire lesioni, per la riabilitazione e per la salute in generale. Il metodo Pilates può produrre benefici effetti su chiunque, indipendentemente dall'età e dal livello di forma fisica del praticante. Anatomia del Pilates dimostra l'attività di ciascun muscolo e delle varie articolazioni durante un esercizio di Pilates. Il fulcro del libro è costituito da 150 illustrazioni a colori che mostrano i muscoli durante le fasi di allungamento e di rinforzo attraverso i 40 esercizi classici del metodo Pilates; le immagini sono corredate da nozioni di anatomia, informazioni sulla tecnica da adottare e sulla respirazione, errori da evitare e altro ancora. È una guida accessibile e autorevole destinata agli istruttori del metodo Pilates, ai professionisti della riabilitazione e ai tecnici del movimento di qualsiasi livello di competenza.

Yang F.: Tuina nella spondilosi cervicale, DVD, Ed. Piccin Nuova Libreria, Padova, 2008.

Il Tui Na è il trattamento principale usato nella medicina cinese per la spondilosi cervicale e varie altre patologie del collo. Data la sua natura generalmente sicura ed efficace, il tui Na è molto popolare in Cina, mentre in Occidente è utilizzato ancora poco. Lo scopo di questo dvd è di allargare i benefici di queste tecniche sofisticate alla clinica occidentale, attraverso l'uso di illustrazioni chiare e tecniche avanzate.

Williams S., Jansen D.: Pilates, Ed. Red, Como, 2008.

II metodo Pilates è una disciplina che rende più morbidi ed elastici, rafforza e tonifica il corpo, fa acquisire consapevolezza di sé e sicurezza. Con questo libro, dopo aver valutato il vostro livello di forma fisica, sarete in grado di scegliere gli esercizi di

Pilates più adatti a voi. Conoscerete i 6 principi di base del metodo: controllo della respirazione, potenziamento delta concentrazione, individuazione del proprio baricentro, precisione, fluidità e controllo dei movimenti. Seguirete un programma di esercizi diviso in 4 fasi che propone 36 sequenze illustrate passo passo con fotografie a colori.

Pietro E.: Filosofi a luci rosse. La filosofia, l'universo dei punti di vista, guardata da un punto di vista inedito: il sesso, Ed. TEA, Milano, 2008.

Frutto di una ricerca rigorosa e documentata, "Filosofi a luci rosse" ci invita a spiare nelle camere da letto dei filosofi: da Socrate a Sant'Agostino, da Rousseau a Nietzsche, da Freud ai contemporanei, storie, teorie, aneddoti e maldicenze, tutto quello che volevamo sapere sul rapporto che i grandi del pensiero avevano con il sesso.

Vaccaro M., Arbarello P., Bangrazi Petti F.: Responsabilità professionale in agopuntura, Ed. Minerva Medica, Torino, 2007.

I principi fondamentali ai quali il medico deve ispirare costantemente l'esercizio della propria professione sono ben definiti da codificate norme giuridiche e deontologiche, dove il nucleo degli aspetti principali da rispettare sono identificati testualmente nella perizia, nella prudenza, nella diligenza.Anche al medico agopuntore si applicano giustamente i fondamenti della responsabilità professionale relativamente all'imperizia, all'imprudenza, alla negligenza. Risulta quindi importante affrontare il problema dell'agopuntura iniziando a descriverne i criteri, le modalità di effettuazione, le tecniche, gli scopi, gli effetti, le eventuali controindicazioni, i rischi, le eventuali conseguenze non desiderate sotto l'aspetto della responsabilità professionale.

Oldstone-Moore J.: Capire il taoismo, Ed. Feltrinelli, Milano, 2007.

Il Tao - la "via" o il "sentiero" - è un potere senza forma e nome, da cui tutto si origina in un ciclo eterno. "Capire il taoismo" costituisce una succinta e accessibile introduzione a una delle grandi tradizioni religiose e culturali del mondo. Il libro è organizzato intorno a nove temi chiave: le origini e lo sviluppo storico, gli aspetti del divino, i testi sacri, le persone sacre, i principi etici, gli spazi sacri, il tempo sacro, la morte e l'aldilà, la società e la religione. Al taoismo sono connessi i nomi di Lao-tzu e di Chuang-tzu, testi come il Tao Te Ching e l'I Ching, concetti come yin e yang o il ch'i. Grande importanza vi rivestono la ricerca dell'immortalità e della longevità (con pratiche ormai diffuse in tutto il mondo come la Medicina Tradizionale Cinese il Tai-Chi Chuan, l'agopuntura) e dell'armonia con la natura (come per esempio nel feng-shui).

Kirkland R.: l taoismo. Una tradizione ininterrotta, ed. Astrolabio Ubaldini, Roma, 2006.

Gli ultimi quarant'anni del ventesimo secolo hanno visto una fioritura, senza precedenti per quantità e qualità, di studi specifici sugli aspetti più vari del taoismo. Il graduale accumularsi di queste ricerche ha prodotto un cambiamento spettacolare nella visione del taoismo, un'autentica rivoluzione delle prospettive fondamentali tradizionali che impone un riesame globale dell'intera materia. Russell Kirkland, che ha ampiamente contribuito per più di vent'anni a questa nuova stagione di studi, si èassunto il compito di sottoporli a un esame sistematico allo scopo di ridisegnare un quadro globale di quel multiforme movimento di pensiero che viene denominato taoismo.

Sullivan L.E.: Il cosmo e la saggezza nel taoismo, ed. Jaca Book, Milano, 2006.

Il taoismo è una parte importante nella vita religiosa della Cina d'oggi, come lo è stato per migliaia d'anni; conduce alla saggezza e al benessere fisico; l'essere umano nella visione taoista è un'immagine del più vasto universo; le energie animano l'universo che è il corpo cosmico e anche il corpo umano, attivo nei riti. Le pratiche per il corpo e di esercizi di comprensione per la mente, gli esercizi fisici della respirazione, del movimento, del risanamento e del nutrimento conservano e aumentano l'energia vitale. Come gli esercizi mentali di meditazione, igiene interiore e filosofia producono efficaci visioni di rinnovamento. Tutto ciò permette l'accesso al Tao, la fonte suprema dell'intera realtà. Nei secoli ha sviluppato sia feste popolari per celebrazione collettiva, sia scritti e filosofie per la meditazione individuale; figure eccelse di maestri fondarono movimenti diversi al suo interno. Il volume nei suoi capitoli tratteggia questa longeva e complessa tradizione.

Morelli I., Flamini G., Pistelli G.: Manuale dell'erborista. Biosintesi, estrazione e identificazione delle sostanze di origine vegetale, Ed. Tecniche Nuove, Milano, 2006.

Testo dedicato alla preparazione teorica e pratica dell'erborista. Scritto da tre docenti promotori dell'attivazione del corso in Tecniche Erboristiche presso l'Università di Pisa, il testo è suddiviso in una parte teorico-scientifica e in una dedicata alle preparazioni. Completano il testo i capitoli dedicati allo screening fitochimico, all'isolamento dei composti, all'identificazione dei componenti secondari e alle metodiche estrattive. Queste comprendono le tecniche più comuni per la realizzazione di estratti, quali la decozione, infusione e macerazione, fino alla percolazione e distillazione; al contempo vengono prese in esame anche le tecniche estrattive utilizzate nei laboratori industriali.

Strehlow W.: La medicina di santa Ildegarda. Per tutti i giorni e per tutta la famiglia. Con ricette originali, Ed. Il Punto D'Incontro,. Roma, 2006.

La medicina di Ildegarda di Bingen (1098-1179) è stata ignorata per ottocento anni. Solo dopo il ritrovamento di una copia di un suo trattato nella biblioteca imperiale di Copenhagen, si è risvegliato l'interesse per la prima medicina psicosomatica cristiana. Ildegarda ha rivoluzionato la visione del mondo del suo tempo e ha precorso la scienza moderna, definendo la guarigione un processo globale che avviene su più livelli e affermando che ciò che può farci guarire è già presente nel nostro corpo, mentre le energie curative sono presenti nella natura. Il dottor Strehlow ci offre una guida preziosa con utili indicazioni e consigli pratici.

Ferrari Arrigoni G.: La comunicazione e il dialogo dei nove mesi. Guida all'ascolto attivo, al dialogo e alla comunicazione psicotattile con il bambino durante la gravidanza, Ed. Mediterranee, Roma, 2005.

Questo libro tratta l'argomento misterioso della comunicazione e del dialogo segreto tra madre e bambino, genitori e bambino, durante la gestazione. L'autrice accompagna i genitori, mese per mese, in un percorso di conoscenza e di contatto con il bambino, fornendo loro dei semplici strumenti per la comprensione e la gestione delle tematiche relative alla relazione, alla comunicazione, al travaglio e al parto, ricollegandole anche alle più recenti scoperte scientifiche nel campo della medicina e della psicologia prenatale. Mediante un programma di quotidiano lavoro con gli esercizi del Bonding, inoltre, li guida all'apprendimento dell'ascolto attivo e del dialogo con il nascituro, conducendoli alla scoperta delle sue risorse e del suo potenziale.

Leboyer F.: Nascere e shantala. La nascita senza violenza e il massaggio del bambino. DVD, Ed. Red, Como, 2005.

Il film "Nascere", che avvia la cosiddetta Trilogia della nascita di Leboyer, intende rispondere con le immagini alla domanda: il bambino è felice di nascere? Quando i bambini vengono al mondo, invece di respirare semplicemente, urlano. Che cosa significano le loro grida? I neonati hanno occhi e vedono, hanno orecchie e sentono; eppure noi ci ostiniamo ad accoglierli con luci violente e nel frastuono delle nostre voci. Il secondo film della trilogia, "Shantala", descrive il massaggio che aiuta il bambino a sentirsi a proprio agio nel mondo, mentre il terzo dimostra che il bambino ha certamente ha bisogno di latte, "ma più ancora di essere amato e ricevere carezze".

Rainville C.: Guarire le ferite del passato. Metamedicina delle relazioni affettive, Ed. Amrita, Milano, 2005.

Claudia Rainville è l'autrice del libro "Metamedicina: ogni sintomo è un messaggio". Il metodo che l'ha resa famosa viene qui applicato a un altro genere di sofferenza e di sintomi che si manifestano nella nostra vita affettiva. Ricadiamo continuamente negli stessi schemi di sofferenza? Ci sentiamo impotenti davanti al ripetersi delle difficoltà relazionali? Ne abbiamo abbastanza delle lotte di potere o della chiusura delle persone che amiamo? "Guarire le ferite del passato" è un percorso terapeutico che consente di riconoscere e trasformare i "copioni" della nostra sofferenza che tendono a riconfigurarsi nella vita, liberandoci dalle dipendenze affettive e dalle lotte di potere, per accedere finalmente a relazioni pacifiche ed armoniose.

Dahlke R.: Malattia come simbolo. Dizionario delle malattie. Sintomi, significato, interpretazione, ed. Edi-Ermes, Milano, 2005.

Le varie patologie hanno significati simbolici che rimandano a conflitti psichici irrisolti. Si tratta quindi di decifrare il messaggio della malattia, il suo significato, la sua interpretazione, di convertirlo realmente, nella vita di tutti i giorni, nei passi evolutivi necessari (elaborazione). Come riscatto di questo processo conoscitivo e di crescita ci spetta - sostiene l'autore - una nuova qualità interiore, una personalità più matura.

Muller M.F., Nhuan Le Q.: Dien'Cham'. Riflessologia facciale vietnamita, Ed. Mediterranee, Roma, 2004.

Questo metodo di riflessologia facciale originario del Vietnam permette di alleviare le malattie senza medicine e senza apparecchi di supporto. Stimolando, con le dita o con la punta di una penna arrotondata, i punti-rilfesso del viso è possibile alleviare i mali in modo semplice e prevenire le malattie. Questo volume illustra la tecnica e i sessanta punti-riflesso situati sul viso che permettono la cura dei dolori più comuni. Gli Autori ricordano che, Prima di accostarci al Dien' Cham' è utile rammentare che due sistemi sono molto conosciuti: il sistema nervoso, studiato dall'Occidente, e il sistema dei meridiani sviluppato dai Cinesi. Tuttavia, un terzo sistema, chiamato rìflessologico, compare, partendo dal principio che ogni stimolo è seguito da una risposta organica, che ogni parte del corpo riflette l'insieme dell'organismo e che ad ogni organo corrisponde un punto riflesso in una data area della pelle. Ne risulta la scoperta della riflessologia plantare (il corpo è riflesso sulla pianta dei piedi), l'auricoloterapia (il corpo è riflesso nell'orecchio), e il Dien' Cham' (il corpo è riflesso sul viso). L'azione dei punti riflessi non segue i meridiani dell'agopuntura, ma le terminazioni nervose: questa è la differenza del sistema riflessologico, la cui tecnica di stimolazione è invece identica a quella dell'agopuntura: l'auricoloterapia si pratica con gli aghi, la riflessologia plantare con le mani e il Dien1 Cham' con la punta arrotondata di una strumento o con il polpastrello o la nocca dell'indice piegato. Il vantaggio del Dien' Cham1 o riflessologia facciale è l'estrema facilità con cui si può praticare su se stessi con l'aiuto di uno specchio per localizzare i punti. Questa concezione di ottenere il massimo rendimento con un minimo sforzo è una caratteristica della tradizione dell'estremo oriente. II viso concentra tutte le zone riflesse del corpo ed è lo specchio di tutti i dolori. Pertanto è una zona riflessogena di prim'ordine, facilmente reperibile ed alla portata di tutti. II Prof. Bui Quoc Chau ha studiato questa riflessologia ed ha

messo a punto il Dien’Chamn’, che viene praticato in Vietnam da più di venti anni con successo. Questo metodo viene insegnato in Occidente da un suo allievo, Sig Nhuan Le Quang, con corsi di tre livelli. Il primo livello, divulgato al grande pubblico (si svolge in due parti), tratta 30 casi di riflessologia per una terapia familiare; il secondo è un livello di perfezionamento della conoscenza dei punti; il terzo è solo per scopi professionali, data la complessità del suo insegnamento.

Zettnersan C.: I segreti della camera da letto. Esercizi sessuali taoisti, Ed. Mediterranee, Roma, 2003.

Secondo gli insegnamenti tradizionali, i Libri del Cuscino, dei quali questo testo rappresenta una summa, costituiscono la fonte della felicità umana. Essi si basano sulle antiche procedure diagnostiche e terapeutiche della medicina cinese, promuovono la salute e la longevità, insegnano come rendere il gioco d'amore piacevole e affascinante; contengono inoltre informazioni su speciali tecniche di massaggio, penetrazione e controllo dell'eiaculazione, e su antichi esercizi per mantenere in forma e rafforzare gli organi sessuali, onde promuovere potenza e resistenza sessuali e rinforzare i sistemi nervoso e simpatico.

Evola J.: Lo Yoga della potenza, Ed. Mediterranee, Roma, 1994.

In questo libro Evola espone al lettore una corrente indù, il Tantrismo, che, diffusosi a partire dal IV secolo d.C., ha esercitato un'influenza notevole sulle precedenti tradizioni. Basandosi sui testi originali l'autore espone il Tantrismo nei suoi diversi aspetti, con un'interpretazione dei vari insegnamenti e dei vari simboli, facendo accostamenti interessanti anche con dottrine magiche ed esoteriche occidentali. Un saggio di Pio Filippani Ronconi introduce il testo grazie al quale è possibile comprendere quello che affermava Jean Louis Bernard e cioè che la dottrina e la pratica del tantrismo si sono diffuse nelle capitali occidentali, i, sotto il nome di induismo ed il suo fondamento non è trinitario, ma si richiama alla dualità ma non al dualismo, come già il catarismo, laddove invece i due principi fondamentali si trovano in una posizione di lotta irriducibile. Ed ancora che questa sorta di yoga sessuale o della potenza, può essere uno yoga casto, uno dei tanti paradossi del tantrismo, poiché vVi sono tantrika che fanno distinzione tra Via Secca (casta) e Via Umida (non casta) parafrasando il linguaggio dell'alchimia. Il che dà corpo alla graduazione esistente tra sessualità (fenomeno sanguigno e ghiandolare) ed erotismo (fenomeno nervoso e psichico che interviene anche in carenza di eccitazione sessuale).